Т.С. ОЛЕЙНИКОВА

МАКИЯЖ С ГРЯДКИ



Т.С. ОЛЕЙНИКОВА

МАКИЯЖ С ГРЯДКИ



Москва
Издательство МПИ "Мир книги"
1992

ББК 51.2
О 53

Олейникова Т.С.

О 53 Макияж с грядки: Рецепты красоты. – М.: Изд-во МПИ "Мир книги", 1992. – 80 с.

ISBN 5–7043–0706–X

Книга содержит старинные и современные рецепты приготовления косметических средств для ухода за кожей и волосами, основанные на применении легкодоступных растительных и иных продуктов. Рассчитана на широкий круг читателей, а также небезынтересна для специалистов-косметологов.

О $\frac{4106000000 - 033}{184\ (02) - 92}$ КБ–27–21–91 ББК 51.2

ISBN 5–7043–0706–X

Редактор *Е.Е.Сырнева*
Художники *Г.Н.Соловьева, Е.В.Шайя*
Художественный редактор *Н.В.Никишина*
Технический редактор *О.И.Петрищева*
Корректоры *Г.В.Динович, К.Ю.Федянина*
Операторы *С.А.Седова, А.В.Кузнецова, С.Н.Юдаева*

ИБ № 396
Сдано в набор 16.03.92. Подписано в печать 28.04.92. Формат 60x84/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Тайд. Печать офсетная. Усл.-печ.л. 5,0.
Усл.кр.-отт. 5,5. Уч.-изд.л. 4,73. Тираж 100000 экз. Заказ 3028

Издательство МПИ «Мир книги». 103045, Москва, ул. Садовая Спасская, д. 6.
Набрано на наборно-пишущих машинах издательства МПИ.
Отпечатано в типографии пр. Сапунова, 2.

От автора

Дорогие читательницы!

Перед вами книга о том, как стать красивой, продлить свою молодость не с помощью дорогой косметики, а простыми, доступными для каждого человека средствами.

Красота – это прежде всего здоровье. С давних пор для лечения разных недугов применялись лекарственные растения, в чудодейственную силу которых очень верил народ. До нашего времени сохранились старинные "Травники", используемые когда-то знахарями, да и теперь не потерявшие своей актуальности.

Испокон веку женщины пользовались "зеленой аптекой" – травами, листьями, цветами, корой, кореньями, а также всевозможными овощами, фруктами, ягодами. Пытливый ум наших предков достоверно подметил действие различных растений на кожу и волосы и использовал их в косметических целях. Травяная косметика – самая древняя, ей около четырех тысяч лет.

Книга расскажет о народных косметических средствах, приготовляемых из овощей, ягод, растений, а также из продуктов, которые всегда найдутся под рукой у каждой хозяйки.

Надеюсь, что, прочитав внимательно эту книгу, вы подберете для себя нужные косметические средства, с помощью которых сможете омолодить лицо, оживить волосы, – словом, стать еще более привлекательной.

Буду рада, если предлагаемые рецепты заинтересуют косметологов.



Разнообразен ассортимент овощных культур, выращиваемых на своих участках огородниками. Все они необходимы для питания человека. Одни улучшают обменный процесс, пищеварение, нейтрализуют кислоты, другие нормализуют кровяное давление, снижают содержание холестерина. Свежие, особенно зеленные, овощи – источник различных витаминов, необходимых для здоровья человека.

Но овощные культуры – это и прекрасные косметические средства, с помощью которых можно сделать кожу эластичной, устранить дряблость или морщины, укрепить волосы, устранить неприятный запах, избавиться от веснушек, мозолей. Исстари для этих целей использовали капусту, картофель, лук, морковь, огурцы, помидоры, петрушку, мяту, мелиссу и другие огородные культуры.

Капуста

Известно немало древних легенд, повествующих о возникновении капусты. Согласно одной их них бог плодородия и виноделия Дионис решил наказать в чем-то провинившегося перед ним фракийского царя. Подвергшийся жестокому избиению палками, гордый воин не вынес унижения, и от ненависти к Дионису у него из глаз полились крупные слезы. Падая на землю, они превращались в невиданные ранее, круглые, как голова, растения, которым дали название "капутум" – голова.

Капуста – одна из основных овощных культур. Наиболее распространена у нас белокочанная капуста.

Кочаны капусты содержат большое количество углеводов, легкоусвояемых белков, минеральные соли, витамины и другие

вещества. Это высокопитательный диетический продукт. Издавна применяется капуста и для косметических целей.

Если кожа рук загрубела, стала шершавой, полезно делать ванночки из сока квашеной капусты или молочной сыворотки.

Для сухой кожи лица можно сделать такую маску. Несколько капустных листьев ошпарить небольшим количеством кипятка, чтобы стали мягкими. Вынув листья из воды, смочить их растительным маслом и покрыть ими лицо и шею, через 20 минут листья снять и умыться теплым отваром ромашки. Подойдет и другая маска: измельченные листья капусты отварить в молоке, сделать кашицу, нанести ее на 20 минут на лицо.

Старинное средство для уничтожения веснушек: возьмите из середины вилка капусты белые листья, разотрите их с коровьим свежим маслом или с ветчинным салом, понемногу добавляя туда воды. Полученной мазью 2 раза в сутки смазывайте веснушки.

Помогает от веснушек и маска из сока рябины и капусты, взятых в равных количествах и смешанных с простоквашей. Маску накладывают на 10–15 минут ежедневно, снимая затем ватным тампоном.

При жирной пористой коже лица за 10–15 минут до умывания хорошо протереть кожу соком квашеной капусты. Помогут и ежевечерние протирания соком свежей капусты.

Маска для жирной кожи лица: кашицу из измельченных листьев свежей капусты смешать со взбитым яичным белком и нанести на лицо и шею минут на двадцать.

Для укрепления десен надо жевать квашеную капусту.

Картофель

Родина картофеля – Южная Америка, где он встречается в диком состоянии. В 1540 г. картофель завезли в Италию, Испанию, другие южные страны Европы. Называли его тогда "земляное яблоко". Немного позже картофель получил распространение в Великобритании, Нидерландах, а затем и во Франции. Поначалу картофель считался ядовитым растением, способным провоцировать проказу. Только в 1771 г. Парижская медицин-

ская академия признала безопасность картофельных клубней и рекомендовала их в пищу.

Популяризация картофеля во Франции имеет необыкновенную историю. Парижский аптекарь Антуан Огюст Пармантье как-то угостил вареным картофелем короля Франции Людовика XVI, которому настолько понравилось это блюдо, что он стал носить цветы картофеля на парадном камзоле, а королева украшала ими свою прическу. Но простые люди по-прежнему избегали употреблять "земляные" или "чертовы" яблоки. Тогда Пармантье на своем огороде рядом с грядками картофеля прикрепил таблички с просьбой... не подходить близко к растению. Запретный плод всегда самый сладкий, и уже через несколько дней крестьяне под покровом темноты стали опустошать гряды, а затем высаживать картофель у себя в садах. Так и привил аптекарь интерес к новой культуре. Благодарные соотечественники сохранили память о Пармантье: каждый год на могиле его, на парижском кладбище Пер-Лашез, цветут кустики картофеля.

В Россию картофель был завезен Петром I. Начались протесты и картофельные бунты. Но голод и нищета убедили крестьян в пользе картофельных клубней.

Картофель – важнейшая продовольственная, техническая и кормовая культура. В нем содержатся крахмал, белок, жиры, различные минеральные соли и витамин С. Незаменимо и его лечебное и косметическое воздействие на кожу.

При солнечных и других ожогах хорошо помогает кашица из сырого картофеля, натертого на мелкой терке. Намажьте кашицей чистые тряпочки и прикладывайте, периодически меняя, к обожженным местам.

Мягкие, ухоженные руки не менее важны для внешности, чем туалет и прическа, поэтому иногда надо уделять несколько минут уходу за ними. В воду, где варился картофель, добавьте немного растительного масла и подержите в этой теплой ванночке руки минут десять, затем смажьте их жиром.

Застарелые мозоли можно вылечить, если в течение недели прикладывать к ним сырой натертый картофель. Делать это надо осторожно, так, чтобы сырой картофель прикрывал только поверхность мозоли, иначе это может вызвать раздражение здоровой кожи. Через неделю делают ванну и соскабливают мозоли.

От чистки и переработки ягод и фруктов руки могут огрубеть. Опустите их на 10 минут в теплое картофельное пюре, затем ополосните в подкисленной уксусом воде.

Если у вас отекли веки, можно сделать примочки из крепкого чая на верхние веки и нанести чайную ложку тертого сырого картофеля на нижние.

Освежает и разглаживает кожу маска, приготовленная из столовой ложки картофельной муки, тертой свежей бледно-желтой моркови (3 штуки) и половины желтка. Все хорошо перемешать и нанести ровным слоем на лицо на 15–20 минут.

Картофельная маска снимает следы усталости, разглаживает морщины. Картофелину отваривают в небольшом количестве молока, разминают и, остудив до температуры парного молока, накладывают на лицо на 20–25 минут.

Маска для жирной кожи: чайную ложку картофельной муки смешайте с чайной ложкой клюквенного сока и белком куриного яйца. Можно также смешать чайную ложку картофельной муки с 2 столовыми ложками протертого кисло-сладкого яблока.

Для стареющей кожи сделайте маску из сырого картофеля: натертый на мелкой терке картофель распределите между двумя салфетками и наложите на лицо. Поможет и теплое картофельное пюре, нанесенное на лицо. Действие маски усилится, если добавить желток и столовую ложку молока.

Поможет маска из сырого тертого картофеля и при отечности, не связанной с каким-либо заболеванием.

При "гусиной" коже хорошо помогает ванна с добавлением картофельного крахмала (0,5 кг) и столовой ложки хвойного экстракта.

Для питания кожи шеи хорошо сделать картофельный компресс: растереть 2 горячие картофелины, добавить желток, чайную ложку меда, чайную ложку оливкового масла, чайную ложку глицерина. Обернуть шею марлей, смоченной в полученной смеси. Через 15–20 минут компресс снять, шею помыть теплой водой и ополоснуть настоем липового цвета (столовую ложку на стакан кипятка, настоять полчаса, процедить). Для лучшего ос-

вежения в настой можно добавить чайную ложку соли или чайную ложку лимонного сока, разведенную в стакане воды.

Для предотвращения быстрого увядания кожи рук и появления морщин хорошо подойдет картофельная маска: сварить 2–3 картофелины, протереть их и смешать с молоком до кашицеобразного состояния. Нанести кашицу на руки или погрузить руки в это пюре до его остывания. Смыть маску теплой, а затем прохладной водой.

Для сужения пор раздавите несколько ягод белой и красной смородины, смешайте сок со столовой ложкой картофельной муки. Кашицу нанесите на лицо.

Для любой кожи лица будет полезна такая маска: вареную картофелину очистить и размять, добавить немного свежего молока и желток. Полученную кашицу в горячем состоянии нанести на лицо и шею, затем накрыть лицо полотенцем для сохранения тепла. Держать 20 минут. Смывается сначала теплой, а затем холодной водой.

Для усталой и дряблой кожи рекомендуется землянично-картофельная маска. 3 ягоды земляники размешать со столовой ложкой молока, добавить вареную картофелину и тщательно все перемешать. Маску наложить минут на двадцать пять вечером перед сном.

Лук

По питательности репчатый лук стоит среди овощей на третьем месте после свеклы и корня петрушки. Лук содержит сахар, белки, жиры, минеральные соли, витамины. Способность фитонцидов (летучих веществ) лука уничтожать болезнетворные микроорганизмы давно признана медициной. Недаром в народе сложилась про лук поговорка: "...лук от семи недуг!" С давних пор применяли лук и в народной косметике.

Восстановит эластичность кожи и удалит морщины на лице такая маска: 30 г сока лука, 30 г меда, 30 г воска, 30 г сока луковицы белой лилии, смешав, нагреть в глиняной посуде до тех пор, пока воск не расплавится. Затем охладить, помешивая. Натирать лицо утром и вечером. Избыток снимать мягкой тряпоч-

кой. Воск хорошо впитывается кожей, придает ей гладкий и нежный вид.

Веснушки можно устранить или сделать малозаметными, если протирать лицо утром и вечером соком репчатого лука.

Для обезжиривания кожи лица хорошо применять маску, которая сушит кожу, впитывает ее выделения: из 2 головок натертого репчатого лука выжать сок, к кашице добавить столовую ложку сока лимона. Наложить маску на 20–25 минут, затем смыть ее теплой и ополоснуть лицо холодной водой.

Зеленые перья лука-порея имеют ценное свойство: стоит ими потереть место, укушенное оводом или комаром, как боль тотчас же проходит. При укусе пчелы лук также помогает, но предварительно нужно вытащить пчелиное жало из ранки.

Если у вас мозоли, вымочите луковую шелуху в уксусе в течение 15 дней, наложите ее на мозоли и завяжите на всю ночь. Повторите так несколько раз. Мозоли должны исчезнуть.

Застарелые мозоли можно вылечить, если в течение недели прикладывать к ним кусочек горячей печеной луковицы. Делать это нужно осторожно, так, чтобы лук прикрывал только мозоль, иначе может быть раздражение здоровой кожи. Через неделю делают ванну и соскабливают мозоли.

Если у вас огрубевшие лишаи на лице, вам поможет свежий сок репчатого лука. Смазывайте им пораженный участок 2–3 раза в день.

Для окраски светлых волос можно использовать отвар чешуи лука. При этом волосы приобретают яркий золотистый тон. Для приготовления настоя 30–50 г чешуи лука прокипятите в 200 г воды в течение 20 минут. Процедите. Отваром смачивайте волосы после мытья. Если волосы не прокрасились, повторяйте процедуру до тех пор, пока не добьетесь нужного эффекта. Этим отваром можно подкрашивать и поседевшие белокурые волосы.

Для слабых редеющих волос хорошо делать питательную маску из сока луковицы, яичного желтка, столовой ложки репейного масла, чайной ложки меда и 2 чайных ложек жидкого мыла. Все хорошо перемешать и нанести смесь на кожу головы. Покрыть голову клеенкой, а сверху – теплым платком и через 1–2 часа вымыть.

Для укрепления волос при их обильном выпадении втирают в кожу головы свежий луковый сок или кашицу, а также сок чеснока. Для укрепления волос и против перхоти используют и настой шелухи: 25 г шелухи лука на 0,5 л кипятка, настаивают 15 минут. Настоем полощут голову после мытья.

Морковь

С историей моркови связаны интересные легенды и обычаи. По средневековым сказаниям, морковь считалась любимым лакомством гномов – маленьких волшебных лесных человечков. Было поверье: если вечером отнесешь в лес миску с вареной морковью, то утром вместо моркови найдешь слиток чистого золота – так щедро гномы платили за любимое кушанье. Морковь была известна еще древним грекам и римлянам и как продукт питания, и как лекарственное растение.

На Руси морковь выращивали с давних времен. Еще тогда люди заметили, что она обладает целебными свойствами. Соком моркови лечили болезни печени, сердца, принимали его от кашля и желтухи, знали, что морковь необходима для нормального зрения. Полезные свойства ее были описаны в "Домострое", многих травниках и лечебниках. Свежие тертые корнеплоды моркови – и прекрасное косметическое средство.

При потливой коже лица полезна маска из свежей моркови. 2 моркови натрите на терке, добавьте сырой желток, несколько капель растительного масла. Подержите маску 20–25 минут, затем снимите ее ватным тампоном и ополосните лицо холодной водой.

При жирной коже лица рекомендуется такая маска: тертую морковь тщательно смешайте с белком, взбитым в крепкую пену, добавьте муку до образования кашицеобразной массы. Маску нанесите на лицо и шею на 20 минут.

Если от солнца кожа покраснела или покрылась пузырями, вам поможет тертая морковь.

Маска из тертой моркови прекрасно освежит кожу, если нанести ее на чистое лицо тонким слоем и полежать, закрыв глаза, минут двадцать. Можно также смешать тертую морковь со

столовой ложкой молока или просто протереть лицо морковным соком.

3 свежие бледно-желтые морковки натрите на терке, добавьте столовую ложку свежеприготовленного картофельного пюре, половину яичного желтка, хорошо все перемешайте и нанесите ровным слоем на лицо. Такая маска освежает и разглаживает кожу.

Маска для сухой кожи: чайную ложку сливок смешать с чайной ложкой морковного сока (можно также добавить чайную ложку творога). Маску наложить на лицо на 15 минут, а затем смыть теплой водой. Поможет эта маска и при шелушащихся красных пятнах на лице. В этом случае смесь накладывают на полчаса.

Чтобы бледная кожа лица приобрела приятную смуглость легкого загара, прикладывайте к ней тертую морковь, завернутую в марлю, 2–3 раза в неделю.

Хорошо увлажняет бледную и увядающую кожу лица морковно-яблочная маска. Смешайте в равных количествах тертые яблоки и морковь и нанесите на лицо на 15 минут.

Каротиновая маска показана при жирной, покрытой угрями, бледной коже лица. Большую сочную морковку натереть на терке. Готовую кашицу нанести на лицо на 20–25 минут. Если морковь очень сочная, смешайте ее с небольшим количеством талька.

Для укрепления волос и придания им блеска вотрите в кожу головы столовую ложку морковного сока с добавлением 10 капель лимонного сока. Эту же смесь можно использовать и для выведения пигментных пятен и веснушек.

Мята перечная

Мяту полевую можно встретить по берегам рек, озер, в оврагах, на пойменных лугах. Это одно из самых душистых растений отечественной флоры. Из-за своего обычного местопребывания и получила она название "мента" – в честь мифологической нимфы Менты, покровительницы лугов, рек, лесов. Но наибольшее практическое значение имеет все-таки мята перечная –

культурное растение, являющееся гибридом мяты лесной, круглолистной, водяной и зеленой.

Мята перечная – многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Видовое определение "перечная" дано из-за жгучего вкуса листьев. Цветки у мяты перечной мелкие, красновато-фиолетовые, собраны на верхушке стебля полумутовками, образуют колосовидные соцветия. Цветет с конца июня до сентября. Мята перечная нигде в диком виде не встречается.

Мята – ценное лекарственное растение, применяемое в официальной и народной медицине. Издавна мяту использовали и в косметических целях.

При сальных волосах полезна кашица из листьев мяты и ягод рябины. Нанести ее на кожу, посидеть минут десять, прикрыв голову клеенкой, затем волосы расчесать.

Волосы после мытья можно ополоснуть настоем мяты (2 столовые ложки листьев на стакан кипятка).

Рецепт, с помощью которого быстро снимается усталость трудового дня: протрите ноги кусочком льда, приготовленным из настоя мяты.

Если кожа лица стала дряблой, вам поможет горячий травяной компресс из мяты перечной, липового цвета или их смеси. Сухую траву заварить кипятком (столовую ложку смеси на стакан воды), настоять, процедить. В горячем отваре смочить тряпочку, слегка отжать и приложить ее к лицу. Когда она остынет, снова намочить. Повторять в течение 8–10 минут.

Для ухода за сухой кожей лица можно приготовить такую маску: 2 столовые ложки измельченных сухих листьев мяты залить таким же количеством воды, чтобы получилась кашицеобразная масса. Подогреть на огне до 60–70° С и дать слегка остыть. Затем наложить кашицу на чистое лицо и прикрыть мягкой тканью, сделав в ней отверстия для глаз, носа и рта. Маску подержать 15–20 минут. Глаза закрыть смоченными в теплой воде ватными тампонами. Через полчаса маску смыть теплой водой.

Если на коже лица появились угри, раздражение или воспаление, то попробуйте применить примочки из настоя смеси су-

ких лекарственных растений. Смешайте по 15 г листьев мяты перечной, шалфея, травы хвоща полевого и тысячелистника. Затем столовую ложку смеси заварите стаканом крутого кипятка. Дайте настояться, процедите.

Чтобы освежить уставшее лицо, сделайте компресс. Сварите мятный чай, процедите его и еще раз подогрейте, вылейте в миску. Рядом поставьте миску с холодной водой, приготовьте 2 салфетки из мягкой ткани. Намочите салфетку в горячем чае, выжмите, положите на лицо и подержите 2 минуты, затем смените ее салфеткой, смоченной холодной водой. Повторите 2–3 раза. Последний, холодный, компресс подержать 5 минут.

При образовании большого количества кишечных газов рекомендуется пить по утрам мятный настой.

Для нежной, раздражительной сухой кожи предлагается такая маска из трав: по столовой ложке мяты перечной, подорожника, ромашки заварить стаканом крутого кипятка. Процедить, добавить, помешивая, чайную ложку картофельного крахмала. Нанести на лицо, через полчаса смыть холодной водой.

Из настоя мяты перечной получаются прекрасные примочки и протирания для сухой и нежной кожи, легко раздражаемой солнцем: столовую ложку листьев мяты залить кипятком, настоять полчаса. Процедить. Из жидкости можно приготовить лед, которым хорошо протирать лицо утром и вечером.

При стареющей, вялой, дряблой коже очень полезно умываться холодным настоем мяты перечной.

При прыщах, угрях помогает травяная ванна из мяты перечной, чабреца, лаванды и можжевельника.

Время от времени вместо чая можно сварить себе питье из мяты, это поможет вам быстрее избавиться от угрей и прыщей.

При чувствительной и раздражительной коже лица приготовьте настой из мяты перечной, заправьте его крахмалом до густоты киселя, нанесите на лицо на 20 минут, после чего смойте теплой водой.

Для устранения ранних морщин и сохранения кожи лица здоровой и свежей воспользуйтесь лосьоном: 20 г мяты, 10 г розма-

рина, 30 г ромашки, 20 г календулы залейте 1 л белого вина на 2 недели, затем процедите. Протирайте лицо каждый вечер, смазывая его после этого растительным маслом.

Столовую ложку мяты заварите стаканом кипятка, накройте крышкой, дайте настояться полчаса, процедите и протирайте этим настоем воспаленные места. Можно заправить настой крахмалом до густоты киселя, нанести на лицо на 20 минут, после чего смыть водой комнатной температуры. Если кожа сухая, вялая – добавьте в маску молоко или растительное масло или смажьте ими предварительно кожу.

Сухой коже лица поможет маска из листьев мяты, мелиссы, тимьяна, мальвы, мать-и-мачехи, взятых в равных частях, и 2 чайных ложек льняной муки. Эту смесь заварить в стакане кипятка и теплой нанести на лицо и шею на 20 минут.

Хорошо освежит кожу лица лосьон, который нетрудно приготовить самим. Для этого возьмите 2 чайные ложки сухой мяты, добавьте 0,5 л воды, прокипятите 2 минуты, влейте в этот отвар 0,5 л яблочного или виноградного уксуса, остудите и добавьте 2 столовые ложки отвара лепестков розы. Перелейте лосьон в темную бутылку и регулярно протирайте им лицо.

Огурцы

На любом огородном участке можно встретить грядку с огурцами, которые содержат сахар, витамины, минеральные соли, способствующие лучшему усвоению белковых продуктов питания и улучшающие пищеварение. В народной медицине свежие огурцы и сок из них используют при заболеваниях желудка, печени, почек. А в народной косметике они применяются для ухода за кожей лица, шеи и рук.

Веснушки можно устранить или сделать их малозаметными, если несколько раз в день протирать лицо свежим огуречным соком.

Если у вас от солнца появляются пигментные пятна, веснушки, протирайте лицо вечером ломтиком огурца и смазывайте его простоквашей. Огуречный сок, кроме того, освежает кожу, а простокваша (или свежее молоко) сохраняет ее свежесть и упругость.

После умывания лицо с жирной кожей следует протереть настоем из свежих огурцов. Для его изготовления надо натереть 200 г свежих огурцов и залить их 250 г водки, дать постоять неделю, процедить.

В чайной ложке свежего некипяченого молока подержите полчаса несколько ломтиков огурца, отцедите молоко и употребляйте его для протирания сухой кожи.

Потливую кожу лица полезно в течение дня несколько раз протирать ломтиком свежего огурца.

Хороший старинный рецепт для жирной кожи: возьмите перезрелые огурцы, почистите, мелко порубите и положите в стакан, наполнив его до половины. Долейте стакан водкой и, прикрыв, поставьте на солнышко. Через 12 дней процедите. Протирайте лицо ежедневно.

Огуречные маски оздоровляют кожу, разглаживают и отбеливают ее, сужают поры. Рекомендуются для увядающей и уставшей кожи с расширенными порами. Вот несколько рецептов их приготовления:

очищая огурцы, оставляйте на кожуре больше мякоти, а затем накладывайте кожуру на лицо;

натрите на терке сочный огурец, кашицу положите на лоскут муслина и прикройте им лицо;

взбейте белок, влейте в него 2 ложки свежего огуречного сока и осторожно все перемешайте.

Для очищения нормальной кожи можно приготовить огуречный лосьон: смешать 8 частей свеженатертого огурца и 2 части водки, дать настояться 4–7 дней, процедить.

Для сухой кожи лица рекомендуется огуречная маска: 2 свежих огурца натереть на терке, добавить толокна до получения кашицы (при очень чувствительной коже добавить свежей сметаны). Нанести маску на 20–25 минут, затем снять тампоном, смоченным в мягкой воде комнатной температуры.

Для любой кожи лица подойдет творожно-огуречная маска: 2 столовые ложки свежего творога, столовую ложку молока, чайную ложку подсолнечного масла, натертый на крупной терке огурец, немного петрушки перемешать и посолить. Приготов-

ленную кашицу нанести на 15–20 минут, снять теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной водой.

Также для любой кожи лица полезна овощная комбинированная маска: с огурца срезать кожуру и наложить ее внутренней стороной на кожу лица и шеи на 3–5 минут, затем нанести на лицо тертую морковь, смешанную с яичным желтком, на 20 минут. Смыть маску теплой, а затем холодной водой.

Для сухой кожи лица можно приготовить огуречный крем. Для этого потребуется огурец средней величины, 15 г белого пчелиного воска, 60 г миндального масла. В мисочке на пару растворить воск, добавить огурец, натертый на мелкой терке, и растительное масло. Нагревать массу на малом огне около часа. Затем хорошо размешать, процедить и взбить.

Огуречный сок смягчит загрубевшую кожу и придаст ей бархатистость, если столовую ложку сока смешать с ложкой миндального масла и смазать этой смесью лицо. Через полчаса ополоснуть лицо холодной водой.

Для жирной кожи подойдет маска из мелко наструганного огурца, смешанного со взбитым белком.

При бледной увядающей коже применяют маску из смеси тертого огурца и чайной ложки меда, которую наносят на лицо на 20–25 минут. Смывают маску отваром из лепестков розы.

На кожу вокруг рта, где образуются морщины, можно наложить кружки мороженого отогретого огурца.

Хорошо тонизирует кожу лица и шеи такая маска: столовую ложку сливок, столовую ложку огуречного сока, столовую ложку отвара из лепестков розы перемешать и взбить в однородную пену, нанести ее на кожу, а через полчаса смыть и натереть лицо и шею отваром из лепестков розы.

Петрушка огородная

Древние римляне назвали это растение "петроселинум" – растущее на камне. Поляки, сохранившие корень "петр", стали ласково называть растение петрушкой. В такой форме название из польского перешло и в русский язык.

Петрушка – двулетнее холодостойкое, неприхотливое растение, богатое витаминами, белками, минеральными элементами. В медицине применяются плоды-семена петрушки. В косметических целях используют зелень петрушки.

При покраснении кожи на лице полезен настой из свежей зелени петрушки. Возьмите пучок зелени, замочите его на сутки в стакане воды, после чего отцедите. Протирайте этой жидкостью кожу лица.

Для вялой, дряблой, склонной к морщинам кожи лица можно приготовить лосьон из столовой ложки измельченной зелени петрушки или укропа, смешанной с таким же количеством липового цвета. Столовую ложку этой смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Протирать кожу лица утром и вечером.

Если у вас отекают веки, то вам поможет маска из корней петрушки, натертых на мелкой терке. Маску подержите 20 минут, затем смойте теплой водой.

Можно приготовить из петрушки отвар, дающий хороший отбеливающий эффект. Залейте кипятком мелко нарезанную свежую зелень петрушки, дайте настояться несколько часов. Остуженным отваром протирайте лицо 1–2 раза в день. Результат появится не сразу. Терпеливо повторяйте процедуру 1,5–2 месяца.

Если от солнца у вас появились пигментные пятна, веснушки, надо защищать кожу от его лучей и время от времени накладывать маску из свеженарезанной зелени петрушки с простоквашей. Не следует выходить на улицу сразу после умывания.

Чтобы отбелить пигментные пятна на лице в домашних условиях, необходимо кожу лица утром и вечером протирать соком петрушки и калины.

Веснушки можно устранить или сделать их малозаметными, если умываться настоем листьев петрушки, залитых на сутки комнатной водой.

Избегающие загара могут применять те же средства, что и от веснушек.

Освежает кожу лица и предохраняет ее от возникновения

морщин отвар из огородной петрушки. Столовую ложку измельченных корешков и зелени петрушки прокипятите в 2 стаканах воды в течение 15–20 минут. Процедите. Протирайте лицо и руки утром и вечером.

Для легкораздражимой чувствительной кожи можно приготовить лосьон. Смешать по столовой ложке мелко нарубленной зелени петрушки, сухих лепестков розы, мяты, алоэ. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить, добавить немного лимонного сока. Протирать кожу лица утром и вечером вместо умывания.

Помидоры

Не сразу помидор вошел в наше меню. Долгое время этот овощ считался ядовитым. Надеясь оказать услугу королю Англии Георгу III, штабной повар североамериканских повстанческих войск Джеймс Бейли, ярый противник борьбы за независимость, решил отравить генерала Вашингтона и подал ему на обед жаркое, сдобренное мясистыми красными плодами. Однако судьба зло посмеялась над отравителем. Испытывая животный страх за совершенное преступление, Бейли покончил жизнь самоубийством, а Вашингтон после этого обеда прожил еще 23 года, став первым президентом США.

В Россию помидоры были завезены в середине XVI века из Центральной Америки как декоративное, но ядовитое растение. Карл Линней назвал его "волчьим персиком", подчеркивая этим его несъедобность. Лишь в конце XVIII века помидоры получили признание, токсичной оказалась лишь ботва. Зато ботва томатов пригодна для получения настоев и вытяжек против вредителей – тлей, мух, блошек.

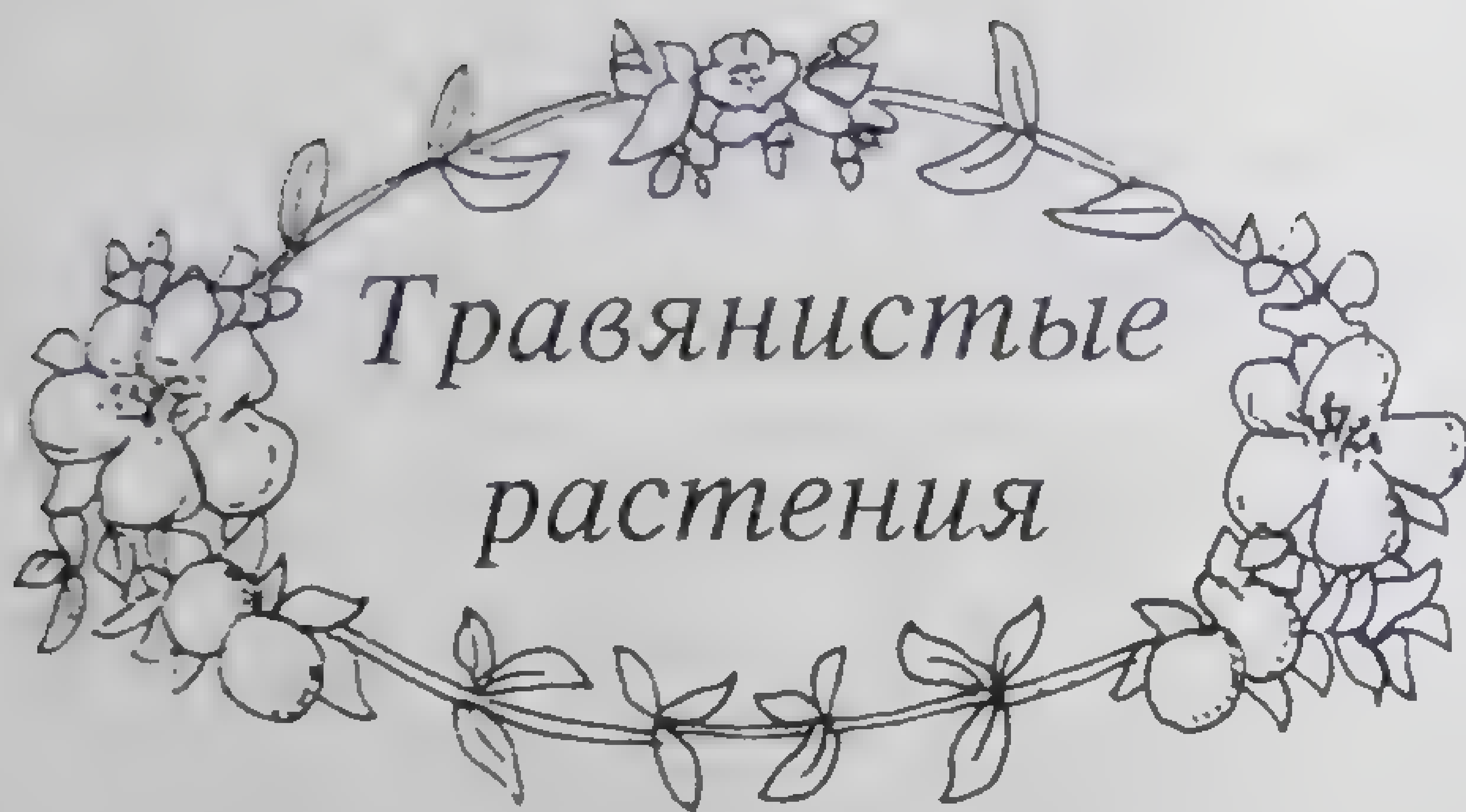
Помидоры, или томаты, – однолетние травянистые растения семейства пасленовых. Томат содержит много полезных для человека питательных веществ, минеральных солей и витаминов, особенно богат калием. Сочные, приятные на вкус плоды стали неотъемлемым компонентом пищи. С давних времен употребляют помидоры и в народной косметике.

Помидорная маска применяется при жирной пористой коже

землистого цвета. Положите на лицо дольки помидоров или пропитанную помидорным соком салфетку на 15–20 минут.

Для сухой кожи можно сделать такую маску: смешайте натертый на терке помидор с небольшим количеством крахмала до получения кашицы, добавьте несколько капель растительного масла. Маску держать на лице 20 минут.

Для любой кожи лица подойдет творожно-помидорная маска. 2 столовые ложки свежего творога, столовую ложку молока, чайную ложку подсолнечного масла, нарезанный ломтиками помидор смешать и посолить. Приготовленную кашицу нанести на лицо на 15–20 минут. Смыть маску теплой водой, затем ополоснуть холодной.



Травянистые растения

Не только овощные культуры выращивают на своих грядках садоводы и огородники. Во многих садах растут как украшение календула, зверобой, обвивает веранды хмель, как сорняк растут одуванчики, мать-и-мачеха, хвощ, около заборов можно увидеть крапиву, лопух, тысячелистник, под ногами вдоль дорог – подорожник. Не спешите уничтожить эти растения: они помогут вам выглядеть моложе и привлекательнее.

Многие выращивают дома алоэ, каланхое. В любую минуту и эти растения пригодятся: ускорят заживление ранок и трещин, предотвратят старение вашей кожи, помогут избавиться от угрей.

Алоэ

Почти в каждом доме выращивают алоэ как целебное растение. Родом же оно из пустынь Южной Африки, где растет высокими деревьями. В комнате образует один или несколько невысоких стеблей с длинными мясистыми листьями.

Лечебные свойства сока алоэ были известны еще в Древнем Египте. Многие столетия листья и сгущенный сок алоэ – сабур (от арабского "сабр" – терпение, так как алоэ очень долго не увядает) применяются в медицине при самых разнообразных заболеваниях.

Известны и тонизирующие свойства сока алоэ в косметической практике. Сок алоэ ускоряет регенерацию и образование новых клеток, и потому предотвращает старение кожи. Он широко применяется для устранения воспалений на коже, угрей. Очень эффективен сок алоэ при лечении экзем и лишаев.

Если на коже лица образовались нарыв или ранка, рекомендуется накладывать на них чисто промытые свежие листья алоэ, разрезанные вдоль, либо кашицу из них. С листьев надо удалить колючие шипы.

Сок алоэ в смеси с эвкалиптом применяется при солнечных ожогах.

Водный настой листьев алоэ хорошо использовать для полоскания полости рта и горла при воспалительных процессах.

При сильном выпадении волос надо смешать по столовой ложке сока алоэ, меда и чайную ложку чесночного сока. К столовой ложке этой смеси добавить желток, тщательно перемешать и, разделив волосы на проборы, нанести на кожу головы. Завязать голову теплым платком и держать 20–25 минут. Затем хорошо промыть волосы и ополоснуть их водой. Для последнего ополаскивания можно приготовить отвар из полевого хвоща и крапивы (3 столовые ложки травы залить 1 л кипятка, настоять 30 минут). Примените это средство 5 раз подряд.

Водный настой листьев алоэ применяют в виде примочек и протираний при раздражениях на коже, угрях, при излишней жирности кожи лица.

Для легкораздражимой чувствительной кожи с расширенными капиллярами можно сделать лосьон. По столовой ложке сока алоэ, сухих лепестков розы, шалфея, ромашки, мяты, мелко нарубленной зелени петрушки смешать и поместить в стеклянную посуду с притертой крышкой. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в теплом месте 2 часа, процедить, добавить столовую ложку любого кислого ягодного или фруктового сока. Протирать кожу лица утром и вечером вместо умывания.

Для профилактики образования морщин на лице очень полезно в вазелин добавить сок из листьев алоэ.

Если у вас жирные волосы, то за полчаса до мытья вотрите в кожу головы смесь, состоящую из сока алоэ, лимонного сока, меда (по чайной ложке), яичного желтка и дольки тертого чеснока. Через полчаса голову помойте.

Увядающей коже полезны маски, примочки, протирания из сока алоэ, настоев шишек хмеля, овса. Поможет также лосьон из алоэ: 100 г листьев алоэ выдержать 15 дней в холодном месте, затем промыть, залить 2 л воды, дать постоять 2 часа и довести до кипения. Смазывать лицо на 10 минут 3 раза в неделю.

У тех, кто часто облизывает губы, они обветриваются, особенно в холодное время года, становятся шероховатыми и трескаются. Чтобы отучиться от этой привычки, попробуйте смазывать губы горьким соком алоэ. Для смягчения губ можно использовать оливковое, персиковое или кукурузное масло. Кусочек ваты смочите в подогретом масле, зажмите его между губами и подержите минут двадцать.

Зверобой

Зверобой – ценнейшее лекарственное растение, настоящая полевая аптека. Зверобой продырявленный – многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Корневище тонкое, дающее ежегодно несколько стеблей. Цветки золотисто-желтые, с черно-бурыми точками на нижней стороне лепестков, собраны в щитовидную метелку. Цветет с июля до августа. Размножается семенами и корневыми отпрысками.

С лечебными целями используются цветущие и облиственные стебли, которые заготавливают в период цветения растения, срезая верхние части длиной 15–20 см. Применяют зверобой в научной и народной медицине при самых разных заболеваниях.

Вяжущие, кровоостанавливающие, тонизирующие свойства, способность снимать воспалительные процессы и раздражения на коже делают применение зверобоя весьма полезным в косметике при уходе за кожей лица и шеи.

При прыщах, угрях хорошо помогает ванна из зверобоя, лаванды, чабреца и ромашки в равных количествах. Смесь прокипятить, остудить, вылить в ванну.

Для жирной кожи лица зимой рекомендуется раз в неделю делать маску из смеси трав: зверобоя, полыни горькой, ромашки. Маска лечит и увлажняет кожу.

Очищают лицо, сужают поры, действуют успокаивающе на

воспалившиеся вокруг угрей участки кожи маски из смеси трав: зверобоя, ромашки, календулы.

При воспалительных процессах и раздражениях на коже, при ожогах и для заживления ранок применяют зверобойное масло, для приготовления которого нужно смешать 1 часть измельченной в порошок травы зверобоя и 2 части подсолнечного или миндального масла. Трава настаивается в масле 2–3 недели, затем процеживается. К больному месту прикладывают ткань или ватку, смоченную зверобойным маслом.

Зверобойное масло можно получить и прокипятив траву зверобоя с миндальным или подсолнечным маслом на слабом огне.

Можно также для этих целей использовать мазь из свежей травы зверобоя и листьев шалфея. Для этого листья чисто промыть и дать им обсохнуть. Равные части травы зверобоя и листьев шалфея растереть со свежим свиным салом, затем смесь отжать через марлю.

Если ноги или руки сильно потеют, ежедневно делайте ванночки из отвара зверобоя, дубовой коры и корневища змеевика. 2 чайные ложки хорошо измельченной смеси заварите 2 стаканами горячей воды, прокипятите 10 минут, остудите, процедите, добавьте 2 столовые ложки уксуса.

Если кожа покраснела от солнца, покрылась кое-где пузырями, то следует протереть обожженные места настоем зверобоя, и загар будет ровным.

Жирные волосы хорошо после мытья ополоснуть теплым настоем или отваром зверобоя.

При жирной коже лица и угрях вам помогут примочки и протирания водной вытяжкой из травы зверобоя: 10 г сухой травы зверобоя на 200 мл воды.

При вялой стареющей коже очень полезно умываться холодным настоем травы зверобоя.

Для устранения неприятного запаха изо рта, для полоскания и укрепления десен хорошо применять водную вытяжку травы зверобоя. Столовую ложку измельченной травы заварить в стакане кипящей воды, прокипятить 15–20 минут и сразу процедить.

При чрезмерной потливости следует ежедневно мыть ноги в теплой воде, а затем подержать их в отваре зверобоя, полыни горькой, листьев рябины.

Если пить зверобой летом, можно быстро загореть, так как трава эта светочувствительна, но при этом нельзя подолгу находиться на солнце.

Календула аптечная

Золотисто-желтые лепестки цветов календулы ярче горят под солнечными лучами, в тени цветки окрашены менее интенсивно. Вечером, когда стемнеет, чашечки цветов смыкаются, а утром вновь открываются навстречу восходящему солнцу. Родина этого цветка – Южная и Центральная Европа. У нас календулу выращивают как декоративное растение. Один раз посаженная, она будет быстро размножаться семенами, похожими на коготки птиц, потому и называют ее в народе "ноготки". "Волшебные" цветки календулы используют в косметических целях.

Примочки и протирания настоем календулы сокращают поры на лице, уменьшают салоотделение, хорошо помогают при прыщах и угрях.

При чувствительной, раздраженной коже лица эффективно действует настой из календулы, заправленный картофельным крахмалом до густоты киселя. Настой нанести на лицо на 20 минут, затем смыть водой.

Для выведения веснушек можно использовать цветы календулы: из лепестков отжать сок и смазывать им лицо. При этом веснушки блекнут или полностью исчезают, особенно если к соку календулы добавить сок лимона и ягод смородины, взятые в равных количествах.

При перхоти и зуде нужно втирать в жирную кожу головы 2–3 раза в неделю теплый отвар из 2 частей цветков календулы, 3 частей шишек хмеля и 4 частей корней лопуха.

Если на лице появились угри, вам поможет маска с применением календулы. Столовую ложку настойки календулы и стакан теплой воды сливают в эмалированную или стеклянную посуду, добавляют пшеничную или овсяную муку, тщательно раз-

мешивая до получения сметанообразной массы, которую накладывают толстым слоем на лицо, держат 20–30 минут, а потом смывают теплой водой. Маски следует делать 2–3 раза в неделю, 15–20 раз подряд, а затем сделать перерыв на 1,5–2 месяца.

При угревой сыпи на лице очень полезны компрессы из отвара смеси цветков календулы и ромашки, ягод можжевельника, коры и почек березы, взятых в равных количествах. Столовую ложку смеси залить стаканом воды и прокипятить на небольшом огне 5 минут. В теплом растворе смочить полотняную ткань,сложенную в 2 слоя (с прорезями для глаз и носа), и положить ее на лицо. По мере остывания вновь смочить ткань отваром и слегка отжать. Длительность процедуры – 20 минут.

Если волосы у вас слабые, выпадают, попробуйте втирать 2–3 раза в неделю настой из цветков календулы, шишек хмеля, листьев крапивы и полевого хвоща, взятых в равных количествах.

Место укуса комара или осы смажьте свежим соком календулы – и сразу спадет опухоль, уменьшится зуд.

При жирной пористой коже умывайтесь по утрам настоем календулы, ромашки, зверобоя, шалфея или полыни.

При угревой сыпи на лице можно применить для протирания кожи такую настойку: столовую ложку сухих цветков календулы залить двумя стаканами кипятка, настоять час, затем процедить и добавить 2 столовые ложки водки или одеколона. Протирать лицо утром и вечером.

Сушит кожу и сужает поры маска из настоя календулы. Тонкий слой ваты или ткани с вырезами для глаз, ноздрей и рта нужно обильно смочить настоем и положить на лицо на 15–20 минут, затем протереть сухим ватным тампоном.

При раздражениях, воспалениях, угрях на лице, в особенности при сухой коже, рекомендуется мазь из календулы: 5 г сухих лепестков измельчить в порошок, затем растереть с 25 г вазелина или 10 мл свежего сока календулы смешать со 100 г свиного сала.

Календула укрепляет десны, поэтому ее применяют для полоскания рта.

3—2413

Крапива

Крапива двудомная – многолетнее травянистое растение с длинным тонким корневищем. Все растение покрыто жесткими жгучими волосками. Стебель 70–150 см высоты. Цветки мелкие, зеленые, невзрачные, собраны в соцветия. Цветет с середины июня по сентябрь. Растет на пустырях, в оврагах, на задворках домов, у заборов.

Крапива – одно из самых полезных растений. Содержание витамина С в ней в два раза больше, чем в ягодах черной смородины. С лечебными целями используют листья и траву крапивы в период ее цветения. Богатый химический состав делает полезным ее применение и в косметике.

При прыщах, сыпи и чирьях помогает напар из цветков и листьев крапивы.

Салат из ранней весенней крапивы "юным кровь чистит и сыпь изгоняет".

Если у вас растут волосы там, где они нежелательны, попробуйте применить смесь семян крапивы двудомной с маслом. Это средство вызывает сильное выпадение волос.

Если вы завтра собираетесь мыть голову, то накануне вечером сделайте маску из желтка, чайной ложки меда, столовой ложки майонеза и 2 зубцов чеснока (для сухих волос). После мытья ополосните волосы настоем крапивы: 500 г свежей крапивы заварите в 2 стаканах кипятка, дайте настояться, процедите.

А при жирных волосах за 30 минут до мытья вотрите в кожу головы смесь из чайной ложки меда, чайной ложки сока алоэ, чайной ложки лимонного сока, желтка и зубца тертого чеснока. После мытья также ополосните волосы настоем крапивы.

Сок свежей крапивы ликвидирует перхоть, останавливает выпадение волос.

Редкие, слабые волосы укрепляет отвар сухой крапивы и шишек хмеля. По столовой ложке крапивы и хмеля заварить 0,5 л крутого кипятка, настоять 40 минут, процедить. Волосы ополоснуть, отжать, высушить и осторожно расчесать.

Помогает также настой крапивы: столовую ложку сухих измельченных в порошок листьев залить стаканом кипятка и на-

стаивать час. Затем процедить и остаток отжать. Настоем смазывать кожу головы после мытья. Волосы не вытирать. Рекомендуется повторять процедуру 1-2 раза в неделю в течение нескольких месяцев.

Для укрепления волос можно приготовить и такой настой: по 2 столовые ложки сухих листьев крапивы и мать-и-мачехи заварить стаканом кипятка, дать настояться, процедить, отжать. Протирать корни волос 1–2 раза в неделю.

При выпадении волос помогает отвар из 100 г измельченных крапивных листьев, залитых 0,5 л кипятка и 0,5 л уксуса. Жидкость кипятят 30 минут, процеживают и вечером, перед сном, моют ею голову без мыла.

Вялую стареющую кожу полезно умывать холодным настоем крапивы.

При потливости ладоней и ступней применяйте пятиминутные ванночки из настоя крапивы и шалфея, взятых в равных пропорциях (2 столовые ложки смеси на 1 л воды).

Если руки очень устали, сделайте перед сном ванночку из настоя крапивы и бузины черной, взятых в равных количествах.

Старинный рецепт: крапивные коренья иссуши, истолки, просей ситом, натирай лицо, руки и ноги – не озябнут.

Лопух

Этот большой, полутораметровый сорняк растет под заборами, стенами зданий, на пустырях. За колючие плоды лопуха – "репейники" – прозвали его в народе "липучка", "репьяк".

Лопух – двулетнее травянистое растение. В первый год образует прикорневые листья, во второй – прямостоячий, мощный, разветвленный стебель.

У лопуха стержневой ветвистый корень, в первый год жизни он сочный, а на второй становится дряблым и полым внутри. Листья у лопуха крупные, сверху зеленые, с изнанки сероватые, "войлочные". Лилово-пурпурные цветки, собранные в корзинки, образуют щетковидную кисть. Цветет лопух в июне–июле.

В лечебных целях используют корни-первогодки, которые выкапывают в сентябре–октябре. Корни второго года для этого не-

3*

пригодны – они дряблые, деревянистые. Молодые корни лопуха съедобны. Их можно есть сырыми, вареными, печеными.

Применяется лопух и в научной, и в народной медицине, а также в народной косметике.

При перхоти, зуде, жирной коже головы хорошо помогают отвары из корня лопуха, а также из смеси равных частей корней лопуха и аира (6 столовых ложек смеси на 1 л воды) или равных частей корня лопуха и коры ивы (4 столовые ложки смеси на 1 л воды). Теплый отвар втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю или ополаскивать им волосы после мытья.

Хорошее действие на сухие волосы оказывает репейное масло. В результате его применения волосы приобретают блеск и эластичность. В зубцы гребня вдеть ватку, пропитанную репейным маслом, и расчесывать волосы, начиная с концов. Жир на волосах довольно быстро разлагается, поэтому рекомендуется это делать на ночь, а по утрам удалять остатки жира сухим полотенцем.

Репейное масло также ускоряет рост бровей и ресниц.

При выпадении волос можно втирать в кожу головы смесь, состоящую из 1 части коньяка, 4 частей лукового сока и 6 частей отвара корня репейника.

Помогает избавиться от перхоти, ускоряет рост волос отвар репейника, приготовленный по старинному рецепту: корни репейника положить в котел, наполненный водой по усмотрению, и поставить на печь. Кипятить до увара, чтобы корни потомились, а вода немного выкипела. Отвар остудить, процедить. Смачивать им голову каждый день.

Отваром лопуха и татарника (по столовой ложке каждой из трав на 1 л воды) промывают гнойнички и воспаления на лице.

Мать-и-мачеха

Родовое название мать-и-мачехи – Tussilago – происходит от латинских слов tussis – кашель и agere – гнать, так как растение издавна применялось при кашле. Видовое определение farfara происходит от слов far – мука и fero – несу, поскольку из-за обилия белых волосков изнанка листа кажется посыпанной мукой.

Русское название "мать-и-мачеха" объясняют тем, что изнанка листа кажется теплой (мать), а внешняя глянцевитая его поверхность холодит кожу (мачеха).

Мать-и-мачеха – многолетнее травянистое растение. Цветет в апреле–мае. В научной и народной медицине, а также в народной косметике листья и соцветия (корзинки) мать-и-мачехи используют в качестве противовоспалительного средства.

Водный настой мать-и-мачехи применяют в виде примочек, компрессов, протираний при раздражениях на коже. Для приготовления настоя столовую ложку сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка на полчаса, затем процедить.

Действуют успокаивающе на воспалившиеся участки кожи, очищают лицо, сужают поры маски из смеси трав: мать-и-мачехи, ромашки, зверобоя, календулы, мяты перечной, взятых в равных количествах. Маски накладывают на 15–20 минут.

Для сухой кожи лица можно сделать такую маску: измельчить свежие листья мать-и-мачехи, ежевики, калины и малины и наложить их на кожу, смазанную жиром, на 15 минут.

Если лицо и руки обветрились, приготовьте маску из свежих листьев мать-и-мачехи: 2 столовые ложки листьев тщательно вымойте, измельчите и смешайте со стаканом свежего молока. Нанесите полученную кашицу на кожу лица и рук на 15–20 минут.

При перхоти и зуде полезно втирать в корни волос настой, приготовленный следующим образом: листья мать-и-мачехи и крапивы (по 3 столовые ложки) залить 1 л кипящей воды, настоять полчаса, процедить, отжать остаток в настой.

Полезно также мыть голову крепким отваром мать-и-мачехи (15 г листьев на стакан кипящей воды).

Одуванчик лекарственный

Одуванчик лекарственный – многолетнее травянистое растение с маловетвистым стержневым корнем. Листья собраны в прикорневую розетку. Цветоносная стрелка цилиндрическая, внутри полая, оканчивается одиночной цветочной корзинкой. Цветки золотисто-желтые. Плоды – семянки с белым хохолком.

Массовое цветение в мае. Произрастает на лугах, лесных опушках, обочинах дорог, в садах, огородах.

В лечебных целях применяют корни одуванчика лекарственного. В народной медицине для приготовления настоев используют цветки и листья одуванчика. В народной косметике они применяются для ухода за кожей лица и волосами.

Питает, увлажняет и омолаживает кожу маска, приготовленная из свежих листьев одуванчика, крапивы, мяты, мелиссы. Компоненты взять в равных состношениях, хорошо измельчить. Столовую ложку смеси растереть с таким же количеством творога и чайной ложкой меда. Маску нанести на лицо на 20 минут, затем смыть ее теплой водой и протереть лицо кубиком льда из отвара мяты, ромашки.

При сальных волосах полезна кашица из листьев свежих одуванчиков. Нанесите ее на кожу головы, посидите минут десять, прикрыв голову клееночкой, затем расчешите волосы.

Избавиться от веснушек и пигментных пятен помогает ежедневное умывание свежим настоем цветов одуванчика.

Подорожник

Подорожник большой – многолетнее травянистое растение высотой 15–39 см. Листья собраны в прикорневую розетку. Цветки мелкие, невзрачные. Цветет с мая–июня до осени. Семена подорожника имеют слизистые клетки и, набухая после дождя, прилипают к подошвам обуви, к конечностям животных. Потому подорожник и растет по краям дорог, тропинок.

В лечебных целях используют траву и листья подорожника большого. Листья заготавливают в период цветения растения в июне–июле и сушат в тени.

Применяют подорожник большой в научной и народной медицине как сильное противовоспалительное и ранозаживляющее средство.

Тонизирующие свойства подорожника, его способность содействовать регенерации поврежденной ткани, большое количество витаминов позволяют широко использовать его в народной косметике для ухода за кожей лица и шеи.

Для нежной сухой кожи полезна маска из травы подорожника,

мяты, ромашки, взятых в равных пропорциях. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, процедить и добавить, помешивая, чайную ложку картофельного крахмала. Нанести на лицо. Через полчаса смыть холодной водой.

Мазь со свежим соком подорожника применяют при ранах, порезах, нарывах, воспалительных процессах. Для приготовления мази надо взять 1 часть свежего сока подорожника и 1 часть вазелина и тщательно перемешать в стеклянной посуде.

Из настоя подорожника получаются прекрасные примочки и протирания для сухой и нежной кожи, легко раздражаемой солнцем. Столовую ложку листьев подорожника залить кипятком, настоять полчаса, процедить. Из этой жидкости можно приготовить лед и протирать им лицо утром и вечером.

При ушибах, царапинах, воспалительных процессах приложите к больному месту тщательно промытые, измельченные в кашицу листья подорожника, завернутые в марлю. Можно смешать подорожник с равным количеством тысячелистника.

Если кожа стала дряблой, сделайте горячий компресс из травы подорожника. Столовую ложку сухой травы заварите стаканом кипятка, дайте настояться, процедите. В горячем растворе смочите полотняную тряпочку, слегка отожмите и приложите к лицу. После остывания процедуру повторите 2–3 раза.

Обгоревшую на солнце кожу протрите простоквашей и наложите на нее измельченные свежие листья подорожника.

При чувствительной, раздражительной коже хороший эффект дают маски из настоя подорожника, заправленного картофельным крахмалом. "Кисель" нанесите на 20–25 минут на лицо, затем смойте его водой.

Ромашка аптечная

Ромашка аптечная – однолетнее ароматное растение высотой до 50 см. Цветочные корзинки некрупные, сидят на верхушках стебля и ветвей на длинных цветоносах. Цветет с мая до августа, семена созревают в июле–августе. Встречается как сорняк на обочинах дорог, выпасах, во дворах, на улицах.

Собирая букет, вы срываете красивую крупную ромашку и вряд ли обращаете внимание на другую – невзрачную, с мелки-

ми белыми цветами. Она мало подходит для украшения букета, зато содержит много полезных веществ.

В лечебных целях и в народной косметике используются цветки (корзинки) ромашки аптечной.

Воспаленные, покрасневшие веки вечером и утром промывайте настоем ромашки, приготовленным следующим образом: 1–2 чайные ложки цветков заварить стаканом крутого кипятка, дать настояться 15–20 минут и процедить. Полезно также делать примочки: кусочки ткани или ваты смочить в настое ромашки и на 3–5 минут положить на закрытые веки.

Если у вас устали руки, сделайте для них ванночку из отвара цветков ромашки и бузины черной.

"Кисель" из настоя ромашки полезен при чувствительной коже лица. Нанесите его теплым на лицо и через 15 минут смойте.

Настоем из сухих цветков ромашки рекомендуется умывать лицо. Это повышает тонус кожи, придает ей эластичность, упругость.

Примочки из настоя ромашки уменьшают воспаление и жжение при солнечных ожогах.

Для освежения кожи, смягчения воспалительных процессов, "проветривания пор" прикладывайте раз в неделю к лицу горячей компресс из отвара ромашки.

Раз в месяц полезно делать очищающую паровую ванну для лица. Положите в миску 10 г сушеного цвета ромашки, залейте его кипятком и низко наклонитесь над миской, покрыв сверху голову полотенцем. Поры раскроются, кожа станет чистой и свежей. Через 5 минут ополосните лицо холодной водой.

Предотвратить раннее появление морщин вокруг глаз поможет компресс из ромашки. Сшейте из мягкой ткани два мешочка величиной с глазную впадину, насыпьте в них немного ромашки и опустите в чашку с крутым кипятком на 10 минут, затем теплыми наложите на глаза минут на двадцать-двадцать пять.

В домашних условиях можно приготовить питательный крем

для сухой и нормальной кожи. Чайную ложку цветов ромашки тщательно разотрите со столовой ложкой масла и нанесите на лицо на 20–30 минут. Излишки снимите мягкой салфеткой.

Летом как никогда хочется быть красивой и привлекательной. Средство, которое поможет вам омолодить лицо, – маска из сухих трав: по 2 столовые ложки ромашки, липового цвета и лаванды и столовую ложку шалфея тщательно растереть и залить кипятком. Через несколько минут распаренную кашицу нанести на лицо и шею, оберегая веки. На веки положить ватку, смоченную в отваре шалфея или в чае. Минут через двадцать удалить маску и ополоснуть лицо водой.

Для жирной кожи полезен компресс из отвара свежих цветков ромашки и хвоща (по столовой ложке того и другого). Наложите на лицо на 5 минут. А зимой можно делать раз в неделю теплую маску из сухих трав: ромашки, полыни горькой и зверобоя, взятых в равных количествах.

При угрях помогает смесь измельченных листьев и цветов ромашки, чабреца, крапивы, земляники, малины. Положите смесь в мешочек из хлопчатобумажной ткани, прогрейте на сухой сковородке и дайте немного остыть. Очистите лицо растительным маслом, приложите мешочек и подержите до охлаждения. Повторите эту процедуру 3 раза.

Чай из ромашки и череды лечит угри "изнутри".

Укрепляет редкие, слабые волосы (как жирные, так и сухие), придает им блеск отвар сухих трав: по столовой ложке ромашки, лопуха, крапивы, хмеля залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 40 минут, процедить. После ополаскивания волосы высушить и осторожно расчесать.

4 столовые ложки сухих цветков ромашки залить 1–1,5 л крутого кипятка и поставить на слабый огонь на 5–10 минут. Настоять, процедить. Таким настоем полезно ополаскивать чистые волосы: они станут мягкими, шелковистыми.

Золотистый оттенок светлым и седым волосам можно придать концентрированным настоем цветков ромашки. Для светлых волос взять 100 г сухих цветков, для более темных – 150 г. Залить их 0,5 л горячей воды и прокипятить 5–10 минут на сла-

...не. Настаивать около часа. Настой слить, остаток отжать и процедить.

Сразу после мытья головы, просушив волосы, ополосните их настоем, не втирая.

Для более интенсивной окраски нужно протирать волосы в течение нескольких дней ватным тампоном, смоченным настоем, до тех пор, пока не получится желаемый цвет. Регулярное повторение процедуры приносит большую пользу и коже головы: уменьшается салоотделение, укрепляются корни волос.

Тысячелистник

Родовое название тысячелистника – Achillea – дано по имени героя Троянской войны Ахилла, который, по преданию, лечил раны воинов соком этого растения. Видовое определение образовано от латинского mille – тысяча и folium – лист.

Тысячелистник обыкновенный – многолетнее травянистое растение с сильным запахом, высотой до 80 см. Цветки белые или розовые, собраны в мелкие корзинки, которые образуют щиток. Цветет с июня до конца лета, плоды созревают в августе.

В лечебных целях используются трава, листья и цветки тысячелистника обыкновенного. Траву заготавливают во время цветения, срезая верхнюю часть стебля (до 15 см) с соцветием. Листья собирают до цветения, в мае, сушат на воздухе в тени.

Применяется тысячелистник в научной и народной медицине, в ветеринарии. Свежие листья и цветки используют как приправу к салатам, винегретам, к мясным и рыбным блюдам, высушенные листья и цветки добавляют в квас, муссы, вина, настойки, ликеры. Настой тысячелистника используют для борьбы с вредителями сада.

Благодаря ценным тонизирующим, противовоспалительным, а также кровоостанавливающим свойствам тысячелистник широко применяют в народной косметике.

Для жирной угреватой кожи лица можно приготовить лосьон из тысячелистника, хвоща полевого и липового цвета, взятых в равных пропорциях. Столовую ложку этой смеси заварить 1,5 стаканами кипятка; настоять 2–3 часа, процедить. Протирать кожу лица утром и вечером вместо умывания.

При носовых кровотечениях, порезах кожи применяют вод-

ный настой травы тысячелистника. Для его приготовления нужно 10–15 г сухой травы тысячелистника (столовую ложку) заварить стаканом кипящей воды и поставить на тихий огонь на 15–20 минут. Дать настояться, процедить.

Раздражение на коже лица снимают примочки из травы тысячелистника, полевого хвоща и ромашки, взятых в равных количествах. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настоять, процедить. Применять утром и вечером.

Для крупнопористой кожи полезны маски из тысячелистника. Смесь измельченной свежей травы тысячелистника и чайной ложки овсяной муки наносится на хорошо вымытое лицо.

Хвощ полевой

Хвощ полевой – многолетнее травянистое жесткое растение, высотой 10–15 см, с длинным ползучим корневищем, от которого ежегодно отрастают побеги. Спороносит в мае. Растет на рыхлых супесчаных почвах в посевах, на железнодорожных насыпях.

Благодаря высокой биологической активности веществ, входящих в состав растения, противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствам, его настой включают в разнообразные косметические народные средства.

Хорошо успокаивает воспаленные усталые глаза отвар хвоща полевого. Для его приготовления 15 г травы залить стаканом воды и кипятить 30 минут.

Отвар, приготовленный вышеописанным способом, также лечит и укрепляет волосы, помогает избавиться от перхоти.

Для ополаскивания волос после мытья можно приготовить отвар и так: 3 столовые ложки сухой травы хвоща залить 1 л кипятка, настоять 30 минут, процедить.

При жирной пористой коже очень полезны настой и отвар хвоща полевого. Для приготовления отвара берут 1–2 столовые ложки сухой травы, заливают стаканом горячей воды, кипятят 30 минут, процеживают, отжимают остаток и доливают водой до 200 мл.

Настой готовят так: 15 г сухой травы хвоща полевого выдерживают в течение суток в стакане холодной кипяченой воды.

Отваром хвоща протирают лицо перед сном: он хорошо подсушивает кожу. Можно также на 10 минут наложить компресс.

Если на лице появились угри, раздражение, воспаление, – сделайте примочку из настоя смеси сухих лекарственных растений: 15 г травы хвоща полевого, 15 г шалфея, 15 г мяты перечной, 15 г тысячелистника, 15 г цветков ромашки. Столовую ложку смеси заварите стаканом крутого кипятка, дайте настояться, процедите.

Чтобы избавиться от угрей, пейте отвар хвоща полевого с чередой.

Хмель

Растет хмель в лесах, поймах рек, по кустарникам. Хмель обыкновенный – многолетнее двудомное травянистое растение семейства тутовых. Стебель вьющийся, до 6 м высотой. Листья длинночерешковые, пальчатолопастные, сильно шероховатые. Цветки однополые, двудомные, желтовато-зеленые. Цветет с июля до середины августа, плодоносит в августе-сентябре. Плод – односеменной орешек.

Для лечебных целей собирают соплодья ("шишки") хмеля в августе, когда они начинают созревать.

Применяют шишки хмеля в научной, народной медицине, в ветеринарии, а также в народной косметике для лечения и укрепления волос и для ухода за жирной пористой кожей лица.

Если кожа стала дряблой, то полезно сделать горячий компресс из шишек хмеля. Столовую ложку шишек хмеля заварить одним стаканом кипятка, настоять, процедить. В горячем отваре смочить мягкую тряпочку, слегка отжать и приложить к лицу. Когда тряпочка остынет, снова окунуть ее в горячий отвар. Продолжительность процедуры – 8 минут.

Настой шишек хмеля в виде припарок и примочек употребляется как болеутоляющее средство при ушибах.

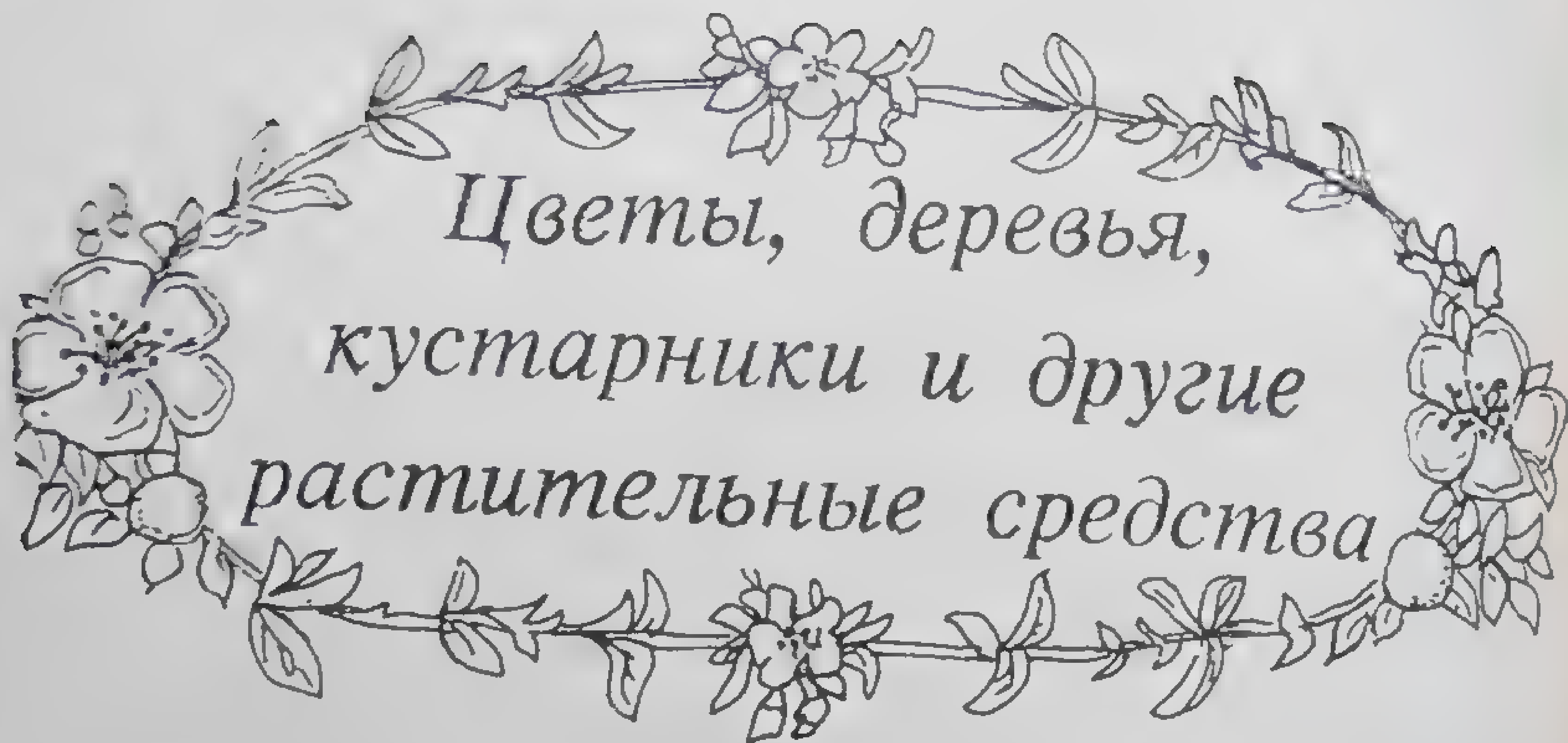
Укрепляет редкие, слабые волосы и придает им блеск отвар трав. Смешать по столовой ложке шишек хмеля, листьев крапивы, цветков ромашки аптечной, корня лопуха. Столовую ложку

смеси заварить стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить. Ополаскивать волосы после мытья.

При жирной коже головы, зуде, перхоти хорошо помогает отвар смеси трав: столовую ложку шишек хмеля, по 2 столовые ложки травы вереска и крапивы отварить в 1 л воды. Теплый отвар втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю или ополаскивать им волосы после мытья.

Укрепляет волосы и такой отвар: 3 части шишек хмеля и по 4 части измельченных корней лопуха и цветков календулы (всего 50 г) прокипятить в 1 л воды. Ополаскивать голову 2 раза в неделю.

Жирные волосы полезно мыть отваром из шишек хмеля, крапивы, хвоща полевого, тысячелистника, мать-и-мачехи, корня аира, корня лопуха (в смеси или по отдельности). 2 столовые ложки трав залить 1 л горячей воды и прокипятить на медленном огне 10 минут. Дать настояться 20 минут, процедить.



Цветы, деревья, кустарники и другие растительные средства

Гордостью и украшением каждого сада считается роза, в южных садах выращивают чудесное дерево – лимон. А садовые участки, как правило, окружены лесными массивами. Побродите среди берез и лип, развесистых дубов, обратите внимание на многолетний кустарник – шалфей. Все это – и ценные лекарственные растения, и хорошие косметические средства. Вам надо только вовремя заготовить их лепестки, цветки, почки, листву или кору.

Роза

По индийскому преданию, самая красивая женщина на свете – Лакшми – родилась из раскрывшегося бутона розы, который состоял из 108 больших и 1008 мелких лепестков.

По одной из античных легенд, роза покраснела от того, что на ее лепестки упала капля крови из ноги Афродиты, уколовшейся шипом во время поисков Адониса, по другой, – из-за неосторожности Купидона, уронившего на нее каплю вина.

Древние римляне верили, что роза вселяет в людей мужество, и потому увенчивали головы воинов розовыми венками.

Собранная с роз роса считалась лучшим средством при заболеваниях глаз. Лепестки роз клали под подушку в качестве снотворного и от мигрени. Розовым маслом успокаивали зубную боль. И поныне лепестки роз используют в парфюмерии и народной косметике.

Хорошо тонизирует жирную кожу лица лосьон из лепестков роз: 4 чашки сухих лепестков красных роз залить 0,5 л уксуса и

настоять в плотно закрытой посуде 3 недели. Затем процедить и разбавить равным количеством кипяченой воды.

Для сухой кожи лица полезна розовая эссенция: 3 чашки сухих лепестков розы залить персиковым или миндальным маслом и нагреть на водяной бане до полного обесцвечивания.

Для чувствительной, легкораздражимой кожи с расширенными капиллярами можно приготовить лосьон: по столовой ложке сухих лепестков розы, шалфея, алоэ, подорожника хорошо перемешать в стеклянной посуде и залить стаканом кипятка. Поставить в темное место на 2–3 часа, плотно прикрыв. Процедить, добавить немного лимонной кислоты или кислого фруктового или ягодного сока. Протирать кожу лица утром и вечером вместо умывания.

При раздраженной коже полезны маски из настоя лепестков розы, заправленного картофельным крахмалом. Нанести теплый "кисель" на лицо на 15 минут.

Из настоя лепестков роз получаются прекрасные примочки и протирания для легкораздражимой, сухой и нежной кожи. Столовую ложку лепестков залить кипятком, настоять полчаса, процедить. Из жидкости можно приготовить лед и протирать им лицо утром и вечером.

При увядающей коже лица полезна маска из столовой ложки сливок, столовой ложки огуречного сока, столовой ложки отвара лепестков розы. Хорошо перемешать, наложить на лицо. Снять маску салфеткой и протереть лицо отваром лепестков розы.

Для сужения пор на лице употребляют отвар из лепестков розы: 20 г лепестков прокипятить в 1л воды, остудить, процедить.

Шалфей

Шалфей лекарственный – многолетний полукустарник семейства губоцветных. Выращивается на Украине, в Молдавии, в Краснодарском крае. В диком состоянии не встречается. Лекарственное значение имеют листья, содержащие эфирное масло и дубильные вещества. Настой из листьев шалфея применяется в

медицине в качестве противовоспалительного средства для полоскания полости рта и горла.

Используют отвары и настои листьев шалфея и в народной косметике для ухода за кожей лица.

При сухой коже рекомендуется умываться холодным настоем шалфея.

Если на коже лица имеются угри, воспаления, то делайте примочки из настоя сухих листьев шалфея, мяты перечной и полевого хвоща, взятых в равных количествах. Столовую ложку этой смеси заварите стаканом крутого кипятка, дайте настояться, процедите.

Для укрепления волос полезно ополоснуть их после мытья свежим настоем шалфея и ромашки, взятых в равных пропорциях.

Если у вас под глазами мешки, не связанные с каким-либо заболеванием, испробуйте примочки из отвара шалфея.

Чайную ложку листьев шалфея залейте половиной стакана кипятка, прикройте и через несколько минут процедите. Половину настоя остудите, вторую половину снова подогрейте. Намочите два ватных тампона в горячем настое, слегка их отожмите и приложите к закрытым глазам. Когда тампоны остынут, замените их новыми, намоченными в холодном настое. Через несколько минут вновь приложите горячие тампоны. Повторите процедуру несколько раз, закончив ее холодными примочками. Такие компрессы рекомендуется делать через день в течение месяца.

При потливости ног делайте на ночь ванночки из отвара шалфея и крапивы (50 г смеси на 3 л воды).

При потливости ладоней применяйте ванночки из шалфея, крапивы и дубовой коры, взятых в равных количествах.

Для смягчения жесткой воды можно использовать такой настой: горсть шалфея залить на двое суток 0,5 л столового уксуса, после чего настой процедить. Добавлять по столовой ложке к воде, которой будете ополаскивать лицо после мытья.

При чувствительной, легкораздражимой коже лица эффек-

тивна маска из настоя шалфея с картофельным крахмалом, которую наносят на лицо на 20 минут, затем смывают водой.

Для полоскания рта применяется теплый настой шалфея, ромашки и мяты (чайная ложка на стакан кипятка), а также настойка календулы или эвкалипта.

Лимон

Древняя легенда гласит, что любимец одного из кавказских князей, попав в немилость, оказался в тюрьме, где ему разрешили выбирать пищу по вкусу. Узник выбрал лимоны, объяснив удивленной страже, что аромат лимона веселит мысли, кожура плодов и зерна полезны для сердца, в мякоти он находит пищу, а соком утоляет жажду.

Лимон – субтропическое вечнозеленое растение с эллиптическими листьями. На Черноморском побережье деревья достигают 3–5-метровой высоты. Плодоносить он начинает на третий год. Выращивают лимон и в комнатных условиях.

В кожуре плодов содержатся эфирное масло, гликозиды, витамины. Используют лимоны в пищевой промышленности, в медицине, в народной косметике.

Попытайтесь отбелить пигментные пятна на лице в домашних условиях, протирая кожу лица утром и вечером соком лимона или смесью из сока лимона и взбитого белка. Можно также столовую ложку лимонного сока смешать со столовой ложкой уксуса.

Чтобы волосы не салились слишком быстро, надо не реже, чем раз в неделю, мыть их, предварительно смазав лимонным соком или смесью лимонного сока и растительного масла. Ополоснуть волосы после мытья свежим настоем ромашки и шалфея, взятых в равных пропорциях.

Витаминная маска увлажняет кожу и предотвращает появление морщин. Ложку творога смешайте с несколькими каплями сока лимона или с мелко нарезанной долькой апельсина. Если кожа очень сухая, полезно предварительно смазать ее подогретым растительным маслом.

Чтобы избавиться от волос на лице и на ногах, можно приме-

зать старинный народный способ: возьмите 10 кусков сахара и лимонной кислоты на кончике ножа, размешайте в 3 столовых ложках воды и варите на небольшом огне до золотистого цвета. Смесь должна иметь консистенцию пластилина. Нанесите ее теплой на волосистую кожу и затем быстро снимите.

Людям, работающим в запыленном помещении, следует после работы тщательно помыть лицо мягкой тряпочкой и протереть его смесью, которую легко приготовить в домашних условиях: к соку выжатого лимона добавить 0,5 стакана свежих сливок, 0,25 стакана водки и желток. Смесь хранить в прохладном месте.

Лимонный сок хорошо сужает поры, но в него всегда добавляется сок другого плода, так как он действует очень сильно и может вызвать раздражение.

Для стареющей кожи подойдет такой крем: цедру 3 лимонов залить стаканом кипятка, настоять часов десять, процедить. Добавить чайную ложку меда, сок 3 лимонов, чайную ложку растительного масла, 2 столовые ложки сливок, 3 столовые ложки одеколона, 0,5 стакана настоя жасмина, белой лилии и лепестков розы. Хорошо все перемешать.

Если вы хотите отбелить кожу лица, то возьмите яичный желток, разотрите его с 100 г сметаны, добавьте понемногу 50 г водки, сок половины лимона, все хорошо перемешайте. Это средство также очищает и питает сухую и нормальную кожу.

Жирную кожу, кроме ежедневного умывания горячей водой с мылом, необходимо протирать смесью, приготовленной следующим образом: взбитый белок перелить в бутылку с широким горлышком, выжать туда же сок 2–3 лимонов и добавить 0,25 стакана одеколона. Взболтать до образования белой эмульсии. Добавить на кончике ножа соли, чайную ложку глицерина. Протирать лицо на ночь.

Зуд от комариных укусов проходит, если воспользоваться лимонным соком или раствором питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды).

Затвердевшую и шелушащуюся кожу на локтях утром и вечером протирайте кусочком лимона. Через 7–10 дней кожа станет мягкой и гладкой.

Потливую кожу лица полезно в течение дня несколько раз протирать ломтиком лимона.

Белковую вяжущую маску делают из взбитого в пену белка с добавлением сока половины лимона. Эта смесь ровным слоем накладывается на лицо. После того, как образуется пленка, наносят второй слой. Через 20 минут маску смывают водой. Рекомендуется при расширенных порах для жирной кожи и при морщинах.

После умывания лицо с жирной кожей следует протирать настоем из лимонов. Для приготовления настоя надо натереть 200 г лимонов и залить их 250 г водки, дать настояться 7 дней, процедить.

Для дряблой, увядающей кожи шеи можно делать маску из смеси, в состав которой входит сок половины лимона, чайная ложка растительного масла и белок. Маску держать на коже 20 минут. Рекомендуются также контрастные примочки горячей и холодной водой.

Хрупкие, ломкие ногти можно укрепить ванночками из теплого растительного масла с добавлением нескольких капель лимонного сока и витамина А. Делать их надо 1–2 раза в неделю.

Хорошее отбеливающее действие оказывает протирание жирной кожи специальным составом. Для его приготовления надо взбить в пену белок 1 яйца, смешать с соком 1 лимона, добавить 4 г глицерина и 100 г водки. Применяйте это средство с весны до глубокой осени.

Веснушки станут менее заметными, если лицо протирать смесью лимонного сока и водки, взятых в равных количествах.

Пожелтевшие от курения ногти можно осветлить, протирая их лимонным соком. Делать это надо ежедневно.

Для жирной кожи подойдет маска из взбитого белка и цедры лимона. Оставить на лице на 20 минут.

Для жирной кожи рекомендуются питательные маски из крема, который нетрудно приготовить самим: 2–3 яичных желтка, 100 г сметаны, 50 г светлого одеколона, сок 1 лимона тщательно перемешать. Нанести тонким слоем на чисто вымытую кожу.

Жесткую кожу коленей можно смягчить растительным маслом с добавлением сока лимона в пропорции 10:1. Нанесите смесь на 20 минут, смойте теплой водой, колени смажьте жиром.

При перхоти помогает лимонная вода: кожуру лимонов поварите 15 минут в 1 л воды. Раз в неделю ополаскивайте волосы этим отваром.

За полчаса до мытья головы в жирные волосы вотрите смесь, состоящую из чайной ложки лимона, желтка, чайной ложки меда и столетника.

Если вы работали в саду и испачкали руки, вымойте их в теплой воде с мылом, высушите, затем вотрите несколько капель лимонного сока. Когда сок высохнет, вотрите в кожу густой глицерин.

Если вы обгорели на солнце, обложите кожу тонкими дольками сочного лимона. Эффект хороший, хотя и щиплет довольно сильно.

Если у вас мозоли, распарьте перед сном ногу в горячей воде, вытрите досуха и привяжите к мозоли корку лимона с небольшим количеством мякоти (лучше срезать "горбушку" лимона). Примерно через 5 дней мозоль должна сойти полностью.

Для нормальной кожи лица подойдет медово-лимонная маска. Для ее приготовления надо смешать столовую ложку меда с 5–10 каплями лимонного сока, добавить толокна. Нанести на 15 минут на лицо, затем смыть мягкой прохладной водой.

Очищает и питает кожу лица следующая маска: 100 г сметаны, яичный белок, немного измельченной в пудру лимонной корки хорошо растереть, перемешать и закрыть. Через 20 минут добавить чайную ложку растительного масла, перемешать, нанести на кожу и оставить до полного высыхания. Смыть водным настоем петрушки.

Для сухой кожи можно сделать такую маску: листья кочанного салата мелко нарезать, растереть и смешать с растительным маслом и ложечкой лимонного сока.

Для увядающей пористой кожи подойдет маска из смеси яичного белка, растертой в пудру цедры 1 лимона, чайной лож-

ки лимонного сока и 2 чайных ложек овсяной муки. Взбейте белок, постепенно добавьте лимонный сок, цедру и под конец – овсяную муку. Нанесите на лицо на 20–25 минут, затем смойте теплой водой, после чего ополосните лицо холодной водой.

Береза

В березе абсолютно все идет впрок, на пользу людям: от неприметной почки и нежного сердцевидного листочка, до древесины, бересты, гриба "чага" и березового сока.

Береза – дерево с мощной широкой кроной, высотой до 30 м. Ветви повислые, красно-бурые, густо покрытые пахучими смолистыми бородавочками. Почки клейкие, красно-бурые с бальзамическим запахом и слегка вяжущим смолистым вкусом. Цветет в мае одновременно с образованием листьев.

Применяют березу в научной и народной медицине. Издавна береза широко использовалась и в бытовой косметике.

Водный отвар березовых почек хорошо помогает против прыщей, угрей, заживляет ранки. Для его приготовления надо взять столовую ложку сухих почек и заварить в стакане горячей воды, прокипятить 20 минут, настоять, процедить.

Если у вас быстро устают глаза и вокруг них повляются морщинки, сделайте вечером холодные примочки из настоя листьев березы.

Умывание свежим березовым соком рекомендуется для выведения веснушек, пигментных пятен на лице, для лечения угрей, экземы.

Омолаживает кожу лица, повышает ее тонус, помогает при раздражениях, угрях настой из листьев березы: 2 столовые ложки нарезанных листьев залить 0,5 л кипятка и настоять в течение часа.

Можно приготовить отвар и иначе: столовую ложку сухих почек заварить, как чай, стаканом крутого кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Использовать в виде примочек, протираний, компрессов.

При угревой сыпи на лице очень полезны компрессы из отвара смеси коры и почек березы, цветков календулы и ромашки,

ягод можжевельника, взятых в равных количествах. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, прокипятить 5 минут на слабом огне. В теплом растворе смочить полотняную ткань и положить на лицо. По мере остывания снова смочить ткань отваром. Длительность процедуры – 20 минут.

Для воспаленной кожи с угревой сыпью подойдет маска из березовых листьев. Листья предварительно нужно промыть и высушить. Столовую ложку измельченных листьев заварить кипятком, остудить. Маска готова.

В русских деревнях женщины и девушки выходили в лес умываться березовым соком, чтобы придать лицу свежий, здоровый вид.

Если у вас кожа очень сухая, рекомендуется умываться холодным настоем березовых листьев.

Настоем из березовых почек 2–3 раза в день протирайте жирную кожу: столовая ложка березовых почек, 5 чайных ложек воды, 2 столовые ложки отвара листьев березы.

Отваром из листьев березы ополосните волосы после мытья.

Настой из молодых листочков березы можно принимать внутрь при легкой отечности лица.

Липа

Липа – листопадное дерево, высотой до 25–30 м, с шатровидной раскидистой кроной. Цветки желтовато-белые, душистые. Плоды – шаровидные орешки с вкусными семенами. Цветет в конце июня или в начале июля. Плоды созревают в августе-сентябре. Липа – главный медонос лесов и парков нашей страны.

Применяют липовый цвет как в научной, так и в народной медицине. Из плодов липы получают масло. Используют соцветия липы и в косметических целях.

Если кожа очень сухая, рекомендуется умываться холодным настоем липового цвета.

Чтобы освежить уставшее лицо, сделайте контрастный компресс. Сварите чай из липового цвета и мяты, процедите и еще раз подогрейте. Горячим вылейте в большую чашку. Рядом по-

ставьте чашку с холодной водой, приготовьте две мягкие полотняные салфетки. Намочите салфетку в горячем чае, выжмите, положите на лицо и подержите 2 минуты, затем смените ее салфеткой, смоченной в холодной воде. Смену компрессов сделайте 2–3 раза; последний, холодный, держите 5 минут. Если кровеносные сосуды расширены, то компрессы противопоказаны.

При ожогах используют отвар липового цвета: 4 столовые ложки цветков залить 0,5 л воды и кипятить на медленном огне 10 минут. Можно также при ожогах в виде припарок применять кашицеобразную массу из цветков липы.

Очищает кожу и сужает поры маска из отвара липового цвета, ромашки, цветов бузины, взятых в равных количествах. Столовую ложку этой смеси залейте стаканом горячей воды, кипятите 10 минут, процедите. Добавьте половину чайной ложки меда и овсяной муки до получения кашицы. Нанесите маску на 20-25 минут, смойте теплой водой, ополосните лицо прохладной водой.

Лосьон для вялой, дряблой, склонной к морщинам кожи: смешайте ложку цветов липы с таким же количеством измельченной зелени укропа. Столовую ложку полученной смеси заварите 1,5–2 стаканами кипятка и, настояв, процедите. Протирайте лицо утром и вечером.

Лосьон для жирной угреватой кожи можно приготовить из липового цвета, тысячелистника и хвоща полевого. Столовую ложку смеси сухих трав залить 1,5–2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Протирать кожу лица утром и вечером вместо умывания.

При жирной себорее кожи, прыщах, угрях хорошо помогает травяная ванна: смесь из 25 г липового цвета, 50 г перечной мяты, 25 г цветов лаванды, 50 г чабреца, 25 г зерен можжевельника, 25 г зверобоя, 25 г ромашки опустить в мешочке в посуду, добавить 2 л воды и прокипятить на сильном огне, после чего подержать полчаса на слабом огне. Полученный отвар вылить в ванну. При слишком сухой коже хорошо добавить густой отвар льняного семени и ромашки (по 100 г каждой травы).

Приостанавливает выпадение волос отвар липового цвета: 8 столовых ложек липового цвета заливают 0,5 л воды и кипятят

20 минут. Остудить, процедить. Полученным отваром моют голову.

Средство, которое поможет вам омолодить лицо, стать красивой и привлекательной, – отвар липового цвета. Приготовить его легко: в стакан кипятка бросьте горсть липовых цветов, накройте стакан, дайте настояться минут пятнадцать. Затем добавьте четверть чайной ложки меда. Обильно смочите лицо и шею отваром и посидите минут десять. Остатки отвара поставьте в холодное место. На следующий день процедуру повторите. Перед употреблением взбалтывать.

Для сухой кожи можно приготовить лосьон из чайной ложки меда, смешанной с настоем цветов липы (1,5 столовые ложки на стакан кипятка). Протирать лицо вместо умывания.

Если кожа лица стала дряблой, полезно сделать горячий травяной компресс из липового цвета, хмеля и мяты. Высушенные травы заварить кипятком (столовую ложку сбора на стакан воды), настоять, процедить. В горячем отваре смочить полотняную тряпочку и, слегка отжав, прикладывать к лицу. По мере остывания опускать тряпочку в горячий раствор, отжимать и делать новый компресс. Повторять в течение 5–8 минут.

После мытья волосы полезно ополоснуть настоем липового цвета и мяты (2 столовые ложки нарезанных трав заварить стаканом кипятка).

Освежают кожу увлажняющие горячие компрессы из настоя липового цвета и ромашки попеременно с компрессами из холодной воды. Последний, холодный, компресс следует оставить минут на пять.

Для любой кожи лица можно применять вяжущую маску: столовую ложку измельченных цветов липы залить 0,5 стакана горячей воды, нагреть на слабом огне до образования густой массы. На жирную кожу маска наносится толстым слоем в теплом виде, на сухую и нормальную – после остывания. Продолжительность – 15–20 минут. Снимается маска сухим тампоном. После этого умыть лицо прохладной водой, а на сухую и нормальную кожу нанести какой-либо жир.

Дуб

Древние римляне, греки и другие народы относили дуб к числу священных деревьев, под ним совершались жертвоприношения, принимались важные государственные решения.

У древних славян дуб считался деревом бога грома и молнии Перуна. В Древнем Риме дуб посвящался Юпитеру, а в Древней Греции – Аполлону.

В русских деревнях на Ивана Купалу всех Иванов украшали дубовыми венками, а греки увенчивали ими головы героев.

Дуб – могучее дерево высотой до 30 м, поражающее своим долголетием – живет до 500 лет и более.

Кора старых деревьев темно-серого цвета, толстая, с многочисленными продольными трещинами, а у молодых деревьев – гладкая, блестящая. Дуб цветет в апреле-мае, плод – одногнездовый желудь – созревает в сентябре-октябре.

В лечебных целях используется кора дуба. Заготавливают ее весной, в период сокодвижения. Применяют кору дуба и в народной косметике.

Примочки из отвара коры дуба, зверобоя и мяты успокаивают зуд и снимают отеки, вызванные укусами насекомых. Компоненты взять в равных соотношениях. 2 столовые ложки смеси залить половиной стакана кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, остудить, процедить. Тканевые салфетки, смоченные полученным раствором, прикладывают к местам укусов, повторяя процедуру 3–4 раза. Можно указанные компоненты поместить в тканевый мешочек, распарить в кипятке, остудить до 40°С, слегка отжать и прикладывать к коже до прекращения зуда. Эти домашние средства хороши и для взрослых, и для детей.

Отвар коры дуба в виде полосканий помогает при воспалительных процессах на слизистой оболочке рта, укрепляет рыхлые кровоточащие десны.

Настоем коры дуба в смеси с корнем аира можно полоскать рот, чтобы удалить неприятный запах.

Потливую кожу лица полезно в течение дня несколько раз протирать настоем коры дуба и ивы, добавив чайную ложку столового уксуса. Умываться по утрам.

Если потеют ноги, мойте их ежедневно в теплой воде, после чего подержите в отваре дубовой коры, полыни и листьев рябины.

Эффективным средством от потливости рук и ног являются и ежедневные ванночки из дубовой коры и корневища змеевика и полыни горькой. 2 чайные ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, прокипятить 10 минут и остудить.

При потливости под мышками употребляется более слабый отвар: 10 г дубовой коры на 200 мл воды.

Отвар коры дуба (10 г на 200 г воды) используют для лечения ожогов.

Эвкалипт

За лечебные свойства и способность оздоровлять климат и воздух в Австралии эвкалипт называют "деревом жизни". Эвкалипты извлекают из почвы большое количество воды, поэтому их культивируют для осушения заболоченных местностей.

Эвкалипт – крупное быстрорастущее вечнозеленое дерево из семейства миртовых. В нашей стране эвкалипты растут на Черноморском побережье Кавказа. Листья у эвкалипта расположены не горизонтально, как у других деревьев, а вертикально, поэтому под ними вы не найдете тени.

Приблизившись к дереву, вы сразу ощутите сильный и приятный запах. Здесь можно отдыхать спокойно – вас не укусят ни комары, ни москиты.

В медицине используют настой и отвар из листьев эвкалипта и эвкалиптовое масло как антисептические, дезинфицирующие и обезболивающие средства.

Применяют эвкалипт и в народной косметике.

При солнечных ожогах хорошо помогает эвкалипт с соком алоэ.

Кусочек ваты, смоченный эвкалиптовым маслом с водой, можно оставить на блюдечке в комнате – и ни комары, ни мухи не будут к вам залетать.

Для лечения ранок и воспалительных процессов на коже используют в виде примочек и промываний отвар и настой эвкалипта.

Для получения отвара взять 10 г измельченных сухих листьев эвкалипта, залить стаканом холодной воды, прокипятить 15 минут на слабом огне, остудить, процедить.

Для приготовления настоя 10 г измельченных сухих листьев эвкалипта заварить в стакане кипятка и настаивать в закрытой посуде 2–3 часа. Процедить, отжав остаток. Отвары и настои эвкалипта готовят только в эмалированной посуде.

Отваром или настоем эвкалипта смочите открытые участки тела для предохранения от укусов комаров.

Чтобы вам не досаждал зной, натрите смесью воды и эвкалиптового масла руки и виски – и их будет приятно холодить.

Другие растительные средства

На жаждущую воды кожу лица накладывают увлажняюще-питательную маску, лучше всего из тертого яблока. Время от времени можно делать и так: отрезать очень острым ножом 3–4 тоненьких, как бумага, кусочка апельсина и положить их на лоб и щеки.

При жирной коже лица можно сделать такую маску: очистить средней величины яблоко, нарезать кубиками и сварить в небольшом количестве молока до образования густой кашицы. Еще теплую кашицу нанести на лицо и через 20 минут смыть холодной водой.

Зубы хорошо очищаются сырыми овощами и фруктами, особенно яблоком.

Осенью, когда кожа чересчур высушена летним солнцем, и зимой, если кожа плохо переносит сухой воздух в помещениях с центральным отоплением, рекомендуется банановая маска. Половину очищенного банана размять, после чего нанести этот благоухающий крем на лицо и шею тонким слоем. Эта маска хороша также в качестве "скорой помощи" перед неожиданной встречей или визитом.

После ванны при жирной пористой коже полезна маска из взбитого белка с чайной ложкой сока рябины. Смесь накладывать несколько раз, не давая ей высыхать, на лицо, затем умыться.

При легких ожогах и обморожениях помогают влажные повязки, примочки или компрессы из настоя цветков арники горной.

Маска из белой или красной смородины сужает поры и поэтому особенно хорошо действует на жирную кожу. Немного смородинного сока смешать с небольшим количеством крахмала и полученной кашицей смазать лицо.

Для любой кожи лица подойдет малиновая маска: 100 г сока малины процедить, добавить в него 2 столовые ложки свежего молока, размешать и нанести на лицо. Если после пробной пятиминутной маски на коже не появится раздражения, то маску наносят на 20–30 минут. Смывается маска теплой водой. Закончить процедуру холодным компрессом.

Русские красавицы издавна использовали маски из земляники, благотворно влияющие на пористую, вялую, морщинистую кожу лица, а также помогающие избавиться от пигментных пятен, веснушек и угрей. Для этого кусок чистой мягкой ткани с отверстиями для глаз и носа надо смочить соком или кашицей ягод земляники и наложить на лицо и шею на 15 минут, предохраняя глаза от попадания в них сока. Затем смыть водой комнатной температуры.

Для нормальной кожи полезна такая маска: 2–3 ягоды клубники растереть, смешать со столовой ложкой творога или сметаны, нанести на 15 минут и смыть водой комнатной температуры. Вместо клубники можно взять сливу, яблоки, абрикосы, персики.

Для сухой кожи легко сделать в домашних условиях земляничный лосьон: столовую ложку растертой земляники размешать в стакане мягкой холодной воды, процедить через вату, желательно добавить половину чайной ложки глицерина. Лосьон очищает и питает кожу.

Для нормальной кожи приготовьте земляничный лосьон так: 0,5 стакана свежесобранных ягод земляники залить стаканом водки, дать настояться 4 недели, процедить и выдержать еще 2 недели. Можно воспользоваться и ускоренным способом приготовления: из ягод отжать сок, 0,5 стакана его смешать со стаканом водки. В зависимости от чувствительности кожи лосьон разбавляется водой.

Млечный сок инжира можно использовать для лечения ран и выведения угрей.

Маска из калины для жирной и нормальной кожи: салфетку, смоченную соком сырых ягод калины, наложить на кожу, подержать 10 минут, потом процедуру повторить.

При обыкновенных угрях поможет инжир, хрен: соком из листьев инжира смазывайте угреватые места; кашицу из корней хрена накладывайте 1–2 раза в день на пораженные участки.

Если на лице отечность, не связанная с каким-либо заболеванием, то можно применить маску из тыквы: 2 столовые ложки мелко нарезанной тыквы в небольшом количестве воды довести на слабом огне до однородной консистенции, добавить 0,5 чайной ложки меда. Все хорошо перемешать. Наложить на лицо на тканевой салфетке.

Когда много работаешь в саду или огороде, руки отмываются с трудом, кожа грубеет. Потрите руки листьями щавеля, а затем, помыв их теплой водой с мылом, смажьте вазелином.

Тонкими длинными полосками из сырых кабачков покройте лицо и шею. Через 20 минут снимите полоски и вымойте лицо некипяченым молоком. Рекомендуется при сухой и загрубелой коже, для предупреждения морщин.

Из кабачка можно приготовить и лосьон для любой кожи. Небольшой кабачок натрите на терке, залейте в кашицу 100 г водки, поставьте на неделю в темное место. Процедите, добавьте 2 столовые ложки глицерина. Лосьон готов.

При перхоти для полоскания волос применяйте свекольную воду: в трехлитровую банку налейте 1,5 л холодной воды и дополните очищенной и нарезанной свеклой. Поставьте банку на подоконник на 5–6 дней до образования зеленой плесени, затем процедите и применяйте после мытья головы, разводя горячей водой. Голову при этом лучше мыть ржаным хлебом: 150 г черного черствого хлеба накрошить, залить крутым кипятком. Кашицей намылить волосы, ополоснуть чистой, а затем свекольной водой. Можно помыть голову также яйцом или простоквашей.

Для удаления пигментных пятен, угрей и веснушек хороши

[illegible] маски: после умывания надо нанести на лицо кашицу из мякоти дыни, подержать 15 минут, затем смыть.

Чтобы разгладить морщины, можно применять маски из фасоли. Чашку зерен замочить в воде на несколько часов, сварить до готовности и протереть через частое сито. Добавить к этой массе сок половины лимона и столовую ложку оливкового масла, нанести на лицо на 20–30 минут, после чего смыть теплой водой. Маску лучше использовать для сухой кожи.

При раздражении кожи, солнечных ожогах, при угрях применяют маски из салата огородного. Для этого свежие листья салата мелко режут, кладут в кастрюлю, заливают их кипятком так, чтобы только покрыть водой, проваривают 5 минут и эту массу теплой наносят на лицо, завернув ее в хлопчатобумажную ткань. Держат 20 минут. Оставшийся отвар используют для протираний. При сухой коже лица проваренные листья салата смешивают с небольшим количеством любого растительного масла. Смывают маску теплой, а затем холодной водой.

Можно приготовить для сухой кожи фруктового-ягодно-овощную маску: взять 100 г смеси ягодного (клубничного, земляничного, малинового), фруктового (персикового, абрикосового, яблочного, сливового) и овощного (морковного, помидорного, капустного) сока, смочить в нем слой ваты и наложить на лицо на 20 минут. По мере необходимости вату дополнительно увлажнить соком, после чего лицо протереть сухим тампоном.

Настой из зеленой скорлупы грецких орехов окрашивает волосы в каштановый цвет. Настойку готовят следующим образом: к 15 г размельченной скорлупы грецких орехов добавляют 50 г воды, 25 г жженых квасцов и 75 г прованского масла. Смеси дают настояться на легком огне 15 минут и затем кисточкой смазывают волосы. Держат смесь 40 минут, после чего волосы тщательно промывают и ополаскивают в теплой воде с добавлением уксуса (столовая ложка на 1 л воды).

Для того чтобы волосы потемнели, мойте их отваром и плюсками (обертками) орехов лещины.

Если вы решили избавиться от веснушек, то вам поможет миндальное молочко. Для его приготовления 30 г очищенных ядер миндаля пропустите через мясорубку, добавьте (по капле)

чайную ложку холодной кипяченой воды и 15 г меда. Полученной смесью смазывайте ежедневно кожу лица, держите 15 минут, после чего смывайте водой комнатной температуры.

При чувствительной, раздражительной коже лица эффективны маски из овса (столовая ложка на 2 столовые ложки воды или молока) или из льняного семени (столовая ложка на 2 стакана горячей воды). Теплую еще кашицу нанесите на лицо на 20 минут, после чего смойте водой.

Хорошо лечит обмороженные и обваренные кипятком места настой семени льна: 50 г семян залить 0,5 стакана кипятка, накрыть тканью.

Для сухой кожи лица полезно 1–2 раза в неделю применять маску из льняного семени. Семена в течение часа вымочить в небольшом количестве горячей воды, пока не получится клейкая масса. Затем нанести ее на лицо ровным слоем, накрыв влажным согревающим компрессом, и спокойно полежать полчаса. После этого маску смыть теплой водой.

Полезна и такая маска: столовую ложку льняного семени залить стаканом воды и варить до образования негустой кашицы. Температура маски должна быть такой, чтобы рука терпела. Нанести кашицу на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть мягкой холодной водой.

Если вы хотите, чтобы ваша кожа всегда имела красивый вид, ее надо чистить ежедневно, а не только по праздникам. Полезно, например, ”мыть” лицо отваром из овсяной муки, разглаживающим кожу и предупреждающим появление угрей.

При ”гусиной” коже хорошо помогает ванна с добавлением густого отвара овсяной муки и столовой ложки хвойного экстракта.

Эффективно очищает кожу травяная маска из бодяги, предварительно залитой кипятком. Маску надо держать 30–40 минут, накрыв лицо специальным ”одеяльцем” из фланели, подбитой клеенкой, с отверстием для рта.

Свежим соком чистотела выводят бородавки, смазывая их 5–7 раз в день.

Эффективно стимулирует рост волос, предохраняет их от выпадения отвар настурции: 30 г на 1 л воды.

Листья ириса сильно измельчить, заварить кипятком и положить на затвердевшие места или мозоли – кожа размягчится, и мозоли можно будет совершенно безболезненно снять. Время процедуры – 3 часа, ее нужно повторить 2–3 раза.

Для восстановления эластичности и мягкости кожи рук, предотвращения ее быстрого увядания и появления морщин можно сделать солевую ванночку. 2 столовые ложки смеси ромашки, шалфея, мяты, укропа, цвета липы заварить 1 л кипятка, настоять 20 минут, процедить и добавить 2 столовые ложки соли. В полученный раствор погрузить руки на 10 –15 минут.

Для удаления неприятных запахов можно приготовить домашний дезодорант. Возьмите столовую ложку дубовой коры, измельчите ее в ступке и заварите стаканом крутого кипятка, немного проварите на медленном огне, остудите, процедите. Этот дезодорант не обладает резким запахом и не повлияет на аромат ваших духов.

Отвар корневищ аира используют для укрепления волос и мытья головы при облысении, для обмывания гноящихся ранок. Порошком из корневища аира присыпают фурункулы.

При сухой коже лица рекомендуется сок из листьев мелиссы лимонной, листьев и цветов тимьяна ползучего, корней и плодов петрушки, коровяка, просвирника, очищенного корня алтея, семян айвы, травы мать-и-мачехи. Все эти растения измельчают и прессуют. Полученный сок процеживают и делают компрессы раз в сутки в течение 10 дней.

При жирной коже лица подойдет настой из фиалки трехцветной или каштана дикого. Возьмите 3 чайные ложки любого из этих растений, измельчите, залейте стаканом кипятка, минут через двадцать процедите и тепловатым настоем протирайте лицо. Настой можно употреблять и для компрессов, а в гущу – добавить крахмал или муку и делать маски, нанося полученную кашицу на 20 минут на лицо, а затем смывая ее.

При жирной коже поможет и паровая ванна. Возьмите в равных количествах розмарин, цветы липы, ромашку, шалфей,

плоды дикого каштана, листья вербы и березы. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, остудите, процедите. Полученным отваром протирайте лицо или делайте компрессы.

Лосьон для жирной кожи лица: 2 столовые ложки тимьяна ползучего залейте стаканом кипятка, выдержите час, процедите. Теплую жидкость втирайте раз в день.

Из тмина можно приготовить туалетную воду, которая сильно стягивает поры и устраняет неприятный блеск при жирной коже: 20 г тмина заварить в 0,5 л кипятка и процедить.

От перхоти и при выпадении волос в виде отвара применяются корни аира. 4 столовые ложки корня надо залить 1 л воды и прокипятить 5 минут. Если вы хотите, чтобы у вас были более светлые волосы, систематически мойте и ополаскивайте их в отваре аира.

Отвар валерианы лекарственной можно употреблять для промывания уставших век.

Для прижигания бородавок можно использовать сок чистотела, каланхое или осины.

Увядающей коже лица отлично помогут компрессы с настоем травы огуречника (бораго), обладающим свойством улучшать кровообращение. Отвар готовится следующим образом: 2 столовые ложки травы огуречника заливают 250 г кипящей воды, настаивают 10 минут, затем процеживают. Еще теплым отваром пропитывают чистую ткань, отжимают ее и кладут на лицо. Когда ткань остынет, ее снова погружают в отвар.

Отвар из сушеных цветов коровяка рекомендуется для компрессов на места, покрытые гнойными угрями.

При труднозаживающих угревых нагноениях применяется компресс из окопника: 2 столовые ложки травы залить 0,5 стакана горячей воды, вскипятить, завернуть в чистую ткань и приложить к больному месту.

При плохом запахе изо рта помогает отвар из полыни горькой: чайная ложка сухой полыни на стакан кипятка. Накрыть на 15 минут чайным полотенцем. Применяют в виде полосканий.

Отвар из черники применяется для полоскания рта при воспалении десен.

При воспалении кожи лица можно делать примочки из настоя корня алтея (столовая ложка корня на 200 г холодной воды).

Для укрепления волос, предотвращения их выпадения используются настои красного стручкового перца, хны и ромашки аптечной. Помимо лечебного действия хна и цветы ромашки обладают красящими свойствами: хна окрашивает волосы в рыжеватый, а ромашка – в золотисто-желтый цвет.

При воспалительных процессах на коже лица очень полезны примочки из отвара цветов и молодых листьев мальвы – 30 г на 1 л воды.

При перхоти мойте волосы в течение месяца отваром пижмы: столовую ложку пижмы залейте 2 стаканами кипятка, оставьте на 2 часа, процедите.

Для удаления перхоти отварите траву обыкновенной черноголовки, отваром мойте голову 2 раза в день. Волосы оставляйте влажными.

Для сухой кожи лица можно в домашних условиях приготовить лосьон из бузины: горсть цветов бузины залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, охладить, процедить. Этот лосьон смягчает и очищает кожу, снимает раздражение.

Хорошо очищает кожу лица настой из листьев земляники: 3 столовые ложки листьев залить стаканом кипятка и настоять полчаса. Земляничный настой стягивает поры и тонизирует кожу.

Свежий сок чистотела, смешанный с растительным маслом, поможет избавиться от бородавок.

При облысении применяйте отвар, приготовленный из 3 столовых ложек нарезанного корневища аира, проваренных в 0,5 л уксуса.

Можно приготовить тонизирующий лосьон: 50 цветков василька залейте 0,5 л кипятка, настаивайте час, процедите. Холодным настоем умывайте лицо раз в день.

"Старушечья дряблость" лица пройдет, если вы, намочив в соке вербы (для этого надо растолочь свежую кору) холщовую тряпочку, положите ее на лицо на 20–25 минут.

Неприятный запах чеснока изо рта отбивает свежий аирный корень, а также корень петрушки.

Хорошо смягчает и тонизирует кожу маска, для приготовления которой потребуются 2 столовые ложки настоя бузины, 2 столовые ложки овсяной муки и 0,5 стакана молока. Муку проварить в молоке, добавить настой бузины, и теплую массу нанести на лицо и шею минут на двадцать. Смыть теплой, а ополоснуть прохладной водой.

При потливости помогают ванны из коры ветлы.

Нерастительные средства

Не только в лесу, саду и на огороде можно найти средства для ухода за кожей лица и волосами. Они есть и... на вашей кухне. У каждой хозяйки всегда найдутся остатки каких-либо продуктов, которые можно использовать для приготовления масок, отваров, для мытья головы или смазывания трещин, загрубевших или обмороженных мест, устранения неприятных запахов, выведения бородавок, отбеливания лица. Кроме продуктов пчеловодства – меда, прополиса, маточного молочка, воска, – для косметических целей можно использовать дрожжи, хлебные корки, яйца, молоко, сметану, простоквашу, кефир, сливки, пахту, сливочное масло, творог, растительное масло, нутряное свиное сало, уксус, крахмал, гусиный жир, остатки кофе, квас (хлебный, сухарный, солодовый), сухую горчицу, рыбий жир, заварку чая, соль, ржаную муку, соду, отвар трески, лимонную кислоту и многое другое.

Мед

Человечество по достоинству оценило мед еще в глубокой древности. Пчелиный мед – уникальный диетический пищевой и лечебный продукт, вырабатываемый медоносными пчелами главным образом из нектара цветущих растений.

Знаменитый математик Древней Греции Пифагор (около 580–500 гг. до н.э.) утверждал, что он дожил до глубокой старости благодаря систематическому употреблению меда. Выдающийся врач Ибн-Сина (Авиценна; 980–1037 гг.) замечал: "Если хочешь сохранить молодость, то обязательно ешь мед".

Использовали свойства меда с глубокой древности и в народной косметике.

Масками, в состав которых входит мед, не рекомендуется пользоваться тем, у кого расширены кровеносные сосуды на лице.

Для отбеливания кожи лица можно приготовить крем: взять в равных количествах лепестки белой лилии, сок чеснока, мед, белый пчелиный воск. Подогреть на пару, хорошо перемешать, процедить, остудить, взбить.

Для укрепления и смягчения нормальной и сухой кожи лица, предупреждения образования морщин сделайте такую маску: 100 г меда, 25 г спирта, 25 г воды смешайте до получения однородной массы и нанесите смесь на вымытую кожу на 15 минут, после чего смойте теплой водой.

Если у вас шелушится кожа лица, то вам поможет маска из яичного желтка, 0,5 чайной ложки меда темного цвета, 4 капель растительного масла и 10 капель лимонного сока. Смесь хорошо взбить до образования пены, затем добавить чайную ложку овсяной муки. Маска готова.

Для нормальной кожи лица можно использовать смесь столовой ложки меда с настоем липового цвета и 1 г корня мальвы. Залить стаканом воды, прокипятить 10 минут. Протирать лицо, шею.

Для сухой кожи полезно сделать такую маску: чайную ложку меда растереть добела и добавить немного молока. Маску наложить на 15 минут, затем смыть теплой водой.

Прекрасное действие оказывает на хрупкие, ломкие ногти пчелиный воск. Его нужно разогреть предварительно в водяной бане и погрузить в него ногти. На пальцах появятся "наперстки" из воска, которые необходимо сохранить до утра.

Препятствуют образованию морщин на лице такие маски:

яичный желток растереть с 0,5 чайной ложки меда и чайной ложкой глицерина;

чайную ложку меда смешать со взбитым яичным белком и столовой ложкой толокна.

Маски наложить на 20 минут на предварительно вымытое лицо, затем смыть теплой водой.

Увядшая и морщинистая кожа рук вновь станет эластичной и мягкой, если в нее втирать на ночь смесь из столовой ложки меда, желтка и чайной ложки овсяной муки. После этого наденьте хлопчатобумажные перчатки.

Если у вас сухие волосы и вы собираетесь завтра мыть голову, то вечером можно сделать маску из чайной ложки меда, желтка, 2 измельченных зубцов чеснока. После мытья ополосните волосы настоем крапивы.

Для сухой и нормальной кожи лица в домашних условиях легко приготовить питательный крем. Чайную ложку меда растереть с желтком, столовой ложкой сливочного масла и столовой ложкой кашицы из плодов рябины до получения однородной массы. Нанести на лицо на 20 минут, затем излишки снять салфеткой. Использовать такой крем надо сразу: он быстро теряет свои целебные свойства.

Для удаления веснушек и отбеливания кожи столовую ложку меда размешать с размятыми незрелыми ягодами черной смородины. Эту смесь нанести на лицо на полчаса, после чего маску снять и протереть лицо соком лимона.

Можно смешать мед пополам со сливками и натирать этой смесью места, покрытые веснушками.

Сидя в ванне, наложите на лицо маску из творога с добавлением меда.

Для сухой кожи рекомендуется маска из чайной ложки меда, 3 столовых ложек молока, столовой ложки растительного масла и 3 столовых ложек овсяной муки. Нанести маску на лицо на 20 минут, полежать в темной комнате, затем умыться теплой водой.

После того как приняли теплую ванну, надо вытереться, все тело смазать натуральным пчелиным медом и тщательно растереть.

Для жирной кожи подойдет такая маска: столовая ложка меда, ложка растительного масла, четверть палочки дрожжей и

немного воды. Все тщательно перемешать до густоты кашицы и нанести на лицо на 20 минут. Смыть теплой водой.

Чтобы губы имели красивый естественный блеск и не пересыхали, нанесите на них смесь огуречного или морковного сока, меда, сметаны (или творога), подержите 15 минут, смойте, затем смажьте растительным маслом.

Моментальная освежающая яично-медовая маска: свежий желток взбейте в пену с небольшим количеством натурального меда и плоской кисточкой нанесите на кожу лица и шеи.

Для жирной стареющей кожи лица без выраженных сосудов можно приготовить лосьон: столовую ложку меда смешать с чайной ложкой уксуса и 50 г одеколона. Смесь развести стаканом воды. Перед употреблением взбалтывать. Применять 2 раза в неделю.

Чтобы оживить и освежить уставшую кожу, нужно после умывания нанести на лицо мед без комочков, а на веки положить ватный тампон, смоченный в слабой чайной заварке. Через 10 минут снять компресс с глаз, оставив маску еще на несколько минут, затем смыть ее теплой водой при помощи ватного тампона.

На обветренные губы через день накладывайте маску из натурального меда. Через 20 минут мед можно... съесть, осторожно слизывая его языком.

Хорошо очищает, питает и увлажняет кожу медово-яичная маска. Для ее приготовления возьмите 2 яичных белка, 0,5 чайной ложки персикового или оливкового масла, 30 г меда, 2 столовые ложки овсяной муки. Белки, не взбивая, смешайте с медом и маслом до получения однородной массы, затем добавьте овсяную муку и снова все хорошо перемешайте. Нанесите маску на лицо и шею минут на двадцать, смойте маску теплой, а затем холодной водой.

Хорошо тонизирует кожу маска, приготовленная из чайной ложки меда, чайной ложки свежего молока, белка, чайной ложки лимонного сока и 1,5 чайной ложки овсяной муки. Белок взбить и постепенно добавить все остальные компоненты. На-

нести маску на 15–20 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть лицо настоем ромашки.

Если ваша кожа бледная, тусклая, сухая и раздражительная, подогрейте 1 л молока, не доводя его до кипения, чашку меда распустите на водяной бане. Растворите мед в молоке, добавьте туда 2 столовые ложки розового, миндального, оливкового или другого растительного масла и вылейте эту смесь в воду для купания. После такой ванны кожа станет гладкой и нежной.

Сохранит упругость и эластичность кожи, разгладит морщины такая маска: 2 столовые ложки меда нагрейте на водяной бане, добавьте 2 столовые ложки муки и яичный белок. Все хорошо взбейте. Нанесите на лицо на 25–30 минут, затем смойте теплой водой и ополосните холодной. Применяйте не чаще одного раза в неделю, так как белок сильно стягивает кожу.

Хорошо питает и увлажняет шелушащуюся кожу маска из 2 желтков, 100 г растительного масла, 100 г меда. Все хорошо размешать и слегка подогреть. Наложить маску в несколько приемов с интервалами 7 минут. Смыть маску тампоном, смоченным в отваре липового цвета.

Для нормальной кожи можно приготовить белково-медовую маску: столовую ложку муки смешайте с половиной взбитого яичного белка и добавьте чайную ложку меда. Полученную тестообразную массу нанесите на 15 минут, затем смойте ватным тампоном, смоченным водой.

Для сухой кожи в домашних условиях попробуйте сделать желтково-медовую маску: желток, чайную ложку меда и чайную ложку оливкового или кукурузного масла смешать, растереть и нанести на лицо на 20 минут. Смыть мягкой теплой водой, разбавленной наполовину молоком.

Рекомендуется и такая маска: столовую ложку меда смешать со столовой ложкой толокна и 2 столовыми ложками свежего сырого молока. Маску нанести на 15–20 минут, снять мягким тампоном, смоченным в прохладной воде.

Для предупреждения появления морщин на лице и на руках, придания коже бархатистости, упругости, свежести рекомендуется медовая маска: взять по 15 г меда, сметаны и яичный жел-

гок, тщательно все перемешать, нанести на кожу на 15 минут, затем смыть.

Чтобы кожа стала гладкой и красивой, наложите на лицо на 20 минут хлопчатобумажную ткань, смоченную смесью сырого яичного желтка, растительного масла, меда и густого запара ромашки.

Молочные продукты

Действенным средством для сохранения и улучшения роста волос являются кисломолочные продукты: простокваша, кефир, кумыс. После мытья ими волосы становятся блестящими и шелковистыми. Употреблять кисломолочные продукты можно длительное время, потому что они абсолютно безвредны.

Обычно ими смазывают волосы и слегка втирают в кожу. Через 15–20 минут моют теплой водой. Еще лучше после втирания кисломолочного продукта завязать голову клеенкой, а затем обмотать теплым полотенцем. Через полчаса компресс снять и волосы помыть теплой водой. После этой процедуры волосы иногда пахнут кислым молоком. Чтобы избавиться от запаха, их нужно промыть горчицей.

Для сухой кожи можно приготовить смесь из равных частей творога и сметаны или сливок и свежих пекарских дрожжей. Смесь тщательно растирают и накладывают на вымытое лицо. Через 20 минут лицо моют теплой водой, ополаскивают холодной, высушивают.

Маска для жирной кожи: чайную ложку дрожжей размешайте со столовой ложкой свежего подогретого молока.

Сырое молоко улучшает цвет лица. Несколько недель подряд ежедневно протирайте лицо молоком, не смывая его в течение получаса.

Маска для сухой и стареющей кожи: 2 столовые ложки сметаны растереть с желтком, добавить чайную ложку морковного сока. Время действия маски – 20 минут.

Жирные участки кожи лица полезно протирать сывороткой кислого молока.

Если у вас очень сухая кожа лица, протрите ее растительным маслом, затем нанесите на полчаса сметану, после чего смойте ее дождевой, талой или минеральной водой комнатной температуры. Можно протереть лицо сливками или молоком, оставив их на лице минут на пятнадцать.

Так же, как кожу лица, надо питать и кожу груди. Раз в месяц делайте маску: 2 столовые ложки творога взбейте с чайной ложкой растительного масла, добавив немного сметаны или фруктового сока. Смесь нанесите тонким слоем на шею и грудь на 20 минут, затем смойте ее теплым слабым отваром ромашки.

Отбеливает лицо умывание простоквашей, молоком, смешанным с водой (1 часть молока на 2 части воды).

Обожженную солнцем кожу можно лечить с помощью компресса из теплого чая или молока или маски из взятых в равных пропорциях муки и молока.

Если кожа сжимается, горит и становится неприятно сухой, рекомендуется умывать лицо сливками.

Для нормальной кожи лица можно приготовить кефирную маску: столовую ложку кефира смешать с чайной ложкой толокна. Полученную массу нанести на 10–15 минут и смыть водой комнатной температуры.

Великолепно разглаживает губы, придает им свежесть маска из творога с небольшим количеством сливок. На один раз достаточно чайной ложки такой смеси. Ее размазывают по поверхности губ и оставляют на 10 минут.

Хорошим отбеливающим средством при веснушках и пигментных пятнах является сыворотка, разбавленная лимонным соком (при жирной и нормальной коже).

Если у вас устали и воспалены глаза, и это не связано с каким-либо заболеванием, то вам помогут компрессы из сливок. Смоченные сливками тряпичные тампоны за 3–5 минут устраняют воспаление.

Сухую чувствительную кожу хорошо мыть холодной кипяченой водой с добавлением 3 ложек молока на 0,25 л воды.

Для жирной кожи лица подойдет маска из 100 г дрожжей, растертых с молоком. Нанести ровным слоем на лицо на 20 минут.

Творожно-солевая маска оказывает смягчающее и тонизирующее действие на увядающую и сухую кожу. Столовую ложку свежего творога растереть с двумя ложками сметаны, добавить чайную ложку поваренной соли. Массу наложить на лицо на 20 минут, затем смыть теплой и ополоснуть холодной водой. Делать в течение 1–1,5 месяца.

Питает и отбеливает кожу творожная маска: растереть равное количество творога, морковного сока, миндального или оливкового масла и молока. Нанести на лицо минут на двадцать, затем смыть теплой водой и протереть лицо кусочком льда.

Если вы хотите отбелить лицо, то приготовьте следующую маску: 25 г дрожжей смешайте с чайной ложкой лимонного сока, затем добавьте столовую ложку свежего молока и тщательно размешайте. Для пробы нанесите сначала маску на 3–5 минут. Если на коже не появится раздражение, то нанесите маску на 20–30 минут. Затем смойте теплой водой и наложите на лицо холодный компресс.

Для отбеливания зубов и для массирования десен можно использовать свежую размятую клубнику, смешанную с небольшим количеством молока или сливок.

Для восстановления эластичности и мягкости кожи рук, предотвращения ее быстрого увядания и появления морщин хорошо делать молочные ванночки: в стеклянную посуду налить 0,5 л теплого молока и погрузить в него руки на 10–15 минут. Затем промокнуть их мягкой салфеткой, быстро всасывающей влагу, и втереть в кожу сок половины лимона.

Для сухой чувствительной кожи лица можно приготовить такую смесь: желток растереть со 100 г 30-процентных сливок, добавить чайную ложку водки и 10 капель лимонного сока. Перед употреблением смесь взбалтывать. Наносить на лицо тампонами несколько раз. Смесь хорошо очищает, смягчает и отбеливает кожу.

Маска из сметаны смягчает сухую чувствительную кожу и

[illegible]. Остатки [illegible] смыть с лица мягкой водой комнатной температуры.

Для [illegible] кожи рекомендуется дрожжевая маска: 20 г дрожжей растереть со столовой ложкой молока и столовой ложкой растительного масла. Маску нанести на 15–20 минут, затем снять тампоном, смоченным в теплой мягкой воде.

Для очищения и смягчения сухой кожи можно применять желтково-сливочный крем: желток смешать со 100 г 30-процентных сливок, добавить столовую ложку коньяка или бальзама и сок половины лимона. Следует учесть, что домашние кремы долго не хранятся.

Для сухой кожи попробуйте сделать и желтково-сметанный крем: 100 г свежей сметаны тщательно смешать с яичным желтком, добавить четверть стакана водки, снова перемешать, добавить сок половины лимона и полученное также перемешать.

Если вы устали, но собираетесь идти в гости, воспользуйтесь такой маской: яичный желток разотрите со 100 г сметаны, добавьте измельченную в пудру сухую лимонную корку и оставьте в закрытом сосуде на 15 минут, после чего влейте чайную ложку растительного масла. Хорошо перемешайте. Маску нанесите на кожу толстым слоем и оставьте до высыхания, затем смойте водным настоем петрушки и наложите холодный компресс.

Если у вас темные круги вокруг глаз, то вам помогут компрессы из свежего творога: по десертной ложке свежего творога заверните в 2 тонкие чистые хлопчатобумажные тряпочки и положите их на глаза минут на десять.

При увядающей коже протирайте по утрам лицо, шею и руки сметаной или кефиром. Через 20 минут умойтесь водой комнатной температуры, а затем протрите кожу кусочком льда.

При любой коже лица полезно применять витаминные маски: 20–25 г дрожжей развести в столовой ложке молока или воды до густоты сметаны, нанести на лицо, а через 20 минут смыть теплой водой.

Маска из пахты охлаждает, успокаивает и разглаживает

нюю кожу. Смешайте свежую пахту с тальком, чтобы получилась густая кашица, и нанесите ее толстым слоем на лицо.

Другие средства

Запах рыбы, лука или чеснока можно устранить, если протереть руки небольшим количеством кофе или солью.

Если руки пахнут керосином, нафталином, рыбьим жиром и т.п., рекомендуется после обычного мытья тщательно протереть их сухой горчицей, замешанной на воде, затем смыть ее.

После грязной работы в поле, саду вымойте руки в ванночке с теплым раствором уксусной кислоты или лимонного сока или в солевом растворе (100 г соли на 1 л воды). После мытья руки насухо вытираются мягким полотенцем.

Для устранения запаха изо рта надо пожевать мускатный орех.

При запахе изо рта нужно полоскать его раствором марганцовокислоого калия светло-розового цвета. Если запах связан с приемом некоторых пищевых продуктов (лука, чеснока и др.), то надо почистить зубы, выпить сырого молока, съесть яблоко или пожевать щепотку чая.

Чтобы избавиться от неприятного запаха при повышенной потливости ног, необходимо ежедневно делать 10-минутные ванночки для ног, добавляя в воду несколько кристалликов марганцовокислого калия.

Если у вас сильно потеют ладони, делайте для них ванночки с нашатырным спиртом (чайная ложка на 1 л воды) раза два-три в день.

При потливости под мышками надо наложить 4 компресса, холодные и горячие попеременно. При сильном потении эту процедуру надо выполнять ежедневно.

Если на руках появились трещины, следует смазывать их на ночь рыбьим жиром или свиным нутряным салом. Чтобы жир лучше впитывался и не пачкал постельного белья, надо надеть чистые хлопчатобумажные перчатки.

Чтобы дольше сохранить руки молодыми, а также при нарушениях кожи рук, полезно делать теплые ванночки с добавлением питьевой соды.

Если предстоит долго работать на открытом воздухе или держать руки в воде, перед работой их следует обязательно смазать жиром (свиным салом, вазелином).

Если предстоит какая-нибудь работа, пачкающая руки, возьмите кусок мыла, поскребите его ногтями так, чтобы мыло плотно забилось под них. После окончания работы отмойте руки, а потом щеткой удалите мыло из-под ногтей. Начисто вымойте руки.

Если у ногтей появились заусенцы, подержите руки в отваре свежей трески.

Потемневшие от чистки овощей руки и грязные ногти легко очищаются кусочком лимона или ревеня, а также тампоном, смоченным уксусом или раствором лимонной кислоты.

Предотвратят быстрое увядание кожи рук и появление морщин следующие маски:

медово-желтковая: желток смешать со столовой ложкой меда и чайной ложкой толокна. Смазать руки полученной массой на 15–20 минут, надеть на них хлопчатобумажные перчатки. Снять маску теплой водой;

масляно-желтковая: смешать желток, столовую ложку растительного масла, чайную ложку меда. Смесь втереть в кожу рук на 15–20 минут. Смыть теплой водой.

При сухости кожи на пальцах, преимущественно на суставах, могут появиться трещины. Это происходит обычно зимой, после того как, вымыв руки теплой водой, выходят на холод без перчаток. Для лечения трещинок надо взять чистую тряпочку, пропитать ее любым растительным маслом и привязать к ранкам. Перевязку делают утром и вечером, через 2–3 дня трещинки обычно исчезают.

Кожа на локтях часто бывает сухой и темной. Для нее недостаточно одного гигиенического мытья. 2–3 раза в неделю делайте ванночки из хорошего мыла.

Если кожа на коленях грубая и шероховатая, то во время общей ванны хорошо растереть их щеткой с мыльной пеной и питьевой содой. Сухую (от солнца, ветра, частого мытья) кожу голени следует смягчать растительным, несоленым сливочным маслом, сметаной, втирая их за полчаса-час до мытья.

Если ваши ноги очень устали, возьмите 2 таза – с горячей (40°С) и холодной (20°С) водой. Опускайте ноги в горячую, затем в холодную воду на 15 секунд. Повторите процедуру раз десять, закончив ее в холодной воде. В горячую воду можно добавить 50 г липового цвета и ложку поваренной соли.

При мозолях на ногах надо ежедневно утром или вечером делать теплую ванну. После ванны можно наложить на мозоль хлебный мякиш, смоченный в уксусе.

Если от длительной работы или бессонницы глаза покраснели, можно приложить к ним ватку, смоченную в крепком холодном чае.

Если вы работали в прокуренном помещении, и у вас устали глаза, погрузите лицо в холодную воду и несколько раз моргните.

Маски из яичного желтка разглаживают сухую шероховатую кожу, устраняют прыщи и морщины.

Для жирной пористой кожи подойдет белковая маска: невзбитый белок наложите на кожу, дайте подсохнуть и нанесите следующий слой. Повторите 4 раза. Маска будет эффективнее, если к белку добавить чайную ложку лимонного сока.

Питает кожу шеи белково-масляная маска: белок яйца смешать с чайной ложкой миндального, оливкового или кукурузного масла и соком половины небольшого лимона. Нанести маску на 10–15 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть шею липовым настоем или водой комнатной температуры.

Сухую чувствительную кожу хорошо раз в неделю умывать мягкой водой, предварительно смазав лицо майонезом, приготовленным из желтка и столовой ложки растительного масла. Майонез наносится влажными пальцами на влажную кожу. Появившаяся пена смывается мягкой прохладной водой.

Смешайте желток, чайную ложку пророщенных пшеничных зерен, чайную ложку дрожжей и 2 столовые ложки растительного масла и полученную смесь наложите на лицо и шею. Сразу после высыхания маску смойте большим количеством воды.

Для сухой стареющеи кожи рекомендуется маска из яичного желтка: желток смешайте со столовой ложкой муки, предварительно разведенной молоком до густоты сметаны. Можно также желток растереть с 0,5 чайной ложки растительного масла. Время действия маски – 20 минут.

Шея в первую очередь выдает возраст женщины. Пяти минут будет достаточно, чтобы "подпитать" кожу, восстановить ее эластичность и упругость. Небольшое количество растительного масла налейте в плоское блюдечко и подогрейте. Ватным тампоном нанесите теплое масло на шею, затем оберните ее сложенной вчетверо мягкой хлопчатобумажной тканью, закрепив для удобства косынкой. Держать полчаса – в это время вы можете заняться каким-либо домашним делом. Кожа будет мягкой и податливой, масло же стирать не придется: разогретая кожа впитает его, как губка. Эту несложную процедуру нужно повторять по вечерам в течение 3–4 недель.

Если у вас появились "гусиные лапки" около уголков глаз, то вам поможет ежедневное втирание небольшого количества миндального масла. Минут через пятнадцать-двадцать избыток масла осторожно промокните салфеткой.

Можно приготовить и масляную маску: подогреть 30 г оливкового, персикового или кукурузного масла, смочить в нем тонкий слой ваты, наложить на лицо. Сверху вату покрыть пергаментной бумагой, затем полотенцем. Нос оставить свободным. Через 20 минут маску снять и протереть лицо сухим полотенцем. Чтобы масло не подтекало, на подбородок и шею положить лигнин.

Для сухой кожи лица попробуйте сделать такой крем: несоленый, хорошо перетопленный свиной жир смешайте с равной долей растительного масла. Следует иметь в виду, что такая смесь быстро портится.

Для укрепления бровей и ускорения их роста полезно втирать смесь следующего состава: 30 г касторового, 15 г подсолнечного и 30 г камфорного масла.

Сухую кожу лица и шеи полезно очищать растительным маслом или туалетным молочком, а затем протирать настоем корня алтея, льняного семени, липового цвета.

От морщин и дряблости кожи помогут избавиться ванны (около 40°С) с добавлением 5 капель пихтового масла. Ванну принимают в течение 20 минут.

25 г дрожжей развести водой до густоты сметаны и дать постоять до брожения. Массу наложить на 20 минут на предварительно вымытое лицо, затем смыть теплой водой. Такая маска препятствует возникновению морщин.

Для нормальной кожи лица нужно 30 г дрожжей смешать с молоком до кашицеобразного состояния. Массу нанести на 10–15 минут и смыть теплой водой при помощи ватного тампона.

Если вы спешите в гости, и вам необходимо быстро привести себя в порядок, сделайте маску, называемую праздничной: дрожжи, разведенные водой до консистенции сметаны, наложите на лицо поочередно тремя слоями на 15–20 минут. Рекомендуется для жирной кожи.

От ранних морщин помогает закваска из ржаной муки (опара). Наложите ее на чисто вымытое лицо и подержите 15–20 минут, затем снимите и умойтесь водой комнатной температуры.

Для смягчения кожи и предохранения ее от образования морщин можно сделать маску из сои: соевую муку смешать с молочной сывороткой и наложить на лицо на 15–20 минут.

Для сухой, увядающей кожи чрезвычайно полезна гороховая маска: горсть сухого гороха размолоть и развести крутым кипятком. Чуть остывшую массу наложить на 20 минут на лицо. Затем смыть прохладной водой. После этого смазать кожу тонким слоем растительного масла, предварительно простерилизованного.

Для бледной, сухой, увядающей кожи подойдет крем из красного стручкового перца. Возьмите 3 столовые ложки костного

мозга, чайную ложку пчелиного воска и растопите их на водяной бане. Отдельно разотрите кусочек красного стручкового перца величиной с ноготь с ложкой растительного масла. Обе смеси соедините и хорошо перемешайте.

Лучшей пудрой для сухой кожи является растительная – рисовая или маисовая.

Пшеничные, овсяные, рисовые и миндальные отруби хорошо очищают кожу, смягчают и отбеливают ее. 1–2 столовые ложки отрубей заливаются теплой водой. Полученная кашица наносится на лицо на 10 минут, а затем смывается мягкой водой.

Ванночку из отрубей можно сделать и для воспаленной кожи: 0,5 кг отрубей залить горячей водой и прокипятить на водяной бане 15 минут. Остудить, процедить.

Очень полезны общие ванны из отрубей. 0,5 стакана мыльных хлопьев, стакан пшеничных отрубей, стакан ржаной муки смешать и в полотняном мешочке опустить в горячую ванну (38–40°С). При этом появляется обильная пена. Ванна очищает, смягчает, питает кожу.

100–150 г черного хлеба размачивают в кипятке, дают ему разбухнуть, остужают, и этой массой натирают лицо на 2–3 минуты, а затем ополаскивают водой комнатной температуры. Полезно для сухой кожи.

При комбинированной коже (на лбу, носу, подбородке – жирная; на висках, шее, щеках, вокруг глаз – сухая) хорошо очищать утром лицо и шею отварами шалфея, мяты, календулы, а вечером – чаем с молоком или настоем ромашки. Сначала протрите 2–3 раза кожу ватным тампоном, пропитанным молоком, а затем обильно смочите лицо разбавленным пополам с чаем молоком.

Женщинам после 40 лет при увядающей коже лица особенно полезны маски из айвы, хурмы, редьки, хрена, лимона, рябины, алоэ. Редьку и хрен нужно смешивать со сметаной или растительным маслом.

Обезжиривает и дезинфицирует жирную кожу умывание хозяйственным мылом. Ополаскивать лицо после такого умывания следует отварами и настоями трав.

Избавиться от угрей или черных точек на лице поможет солевая процедура. Вымойте лицо теплой водой с мылом, намыльте руки, разотрите в ладонях щепотку поваренной соли и вотрите в места, где находятся угри. Через 2–3 минуты, когда мыло подсохнет, снимите пену теплым ватным тампоном, ополосните лицо холодной водой и вытрите насухо. После этого сделайте маску, соответствующую коже вашего лица. Такие процедуры необходимо повторять 1–2 раза в неделю. При воспалительных процессах применять солевую процедуру не следует.

Для устранения угрей можно сделать дрожжевую маску: 25 г пищевых дрожжей растереть, добавить воды и несколько капель 3-процентной перекиси водорода, хорошо перемешать и наложить на предварительно очищенное лицо на 20 минут. Смыть маску теплой водой с мылом и ополоснуть холодной.

Если на лице имеются черные угри, не следует часто пользоваться жирными кремами и мазями. Надо ополоснуть лицо горячей водой, намылить детским мылом, растереть мягкой тряпочкой до образования обильной пены. Через 1–2 минуты пену смыть сначала горячей, а затем холодной водой. Кроме этого 2 раза в день можно протирать кожу лица раствором питьевой соды – чайную ложку на 0,5 стакана воды.

При гнойничковых угрях хорошо помогают жидкие дрожжи. 10 г дрожжей накрошить в стакан, на 3/4 залить теплой водой, добавить чайную ложку сахара. Через час размешать, довести до кипения и, чуть остудив, выпить. Принимать в течение 3 недель по стакану ежедневно. Потом сделать трехнедельный перерыв и, если надо, продолжить лечение.

Влажные холодные компрессы улучшают цвет лица, повышают эластичность кожи, сужают поры. Показаны при жирной коже. Салфетка складывается в 2–3 слоя в виде длинной полосы, смачивается холодной водой (лучше со льдом), слегка отжимается и прикладывается к лицу на 10–15 минут. Руками компресс не придерживать, так как они согревают его. Полезны также компрессы из чистого снега, завернутого в салфетку.

Предупреждает появление морщин и складок обтирание лица холодным солевым раствором – 0,5 чайной ложки столовой соли на стакан воды.

[illegible] мыть кашицей из черного хлеба. Для [illegible] ржаного хлеба заваривают 1 л горячей воды. Через 12 [illegible] размешивают, в кашицу добавляют 1 л горячей воды, тщательно размешивают и моют ею волосы. Затем прочесывают их сначала редким, а потом частым гребешком и споласкивают в чистой теплой воде.

Против перхоти и выпадения волос можно применять касторовое масло.

Для мытья сухих волос вместо мыла используют яичный желток, который втирают в волосы и кожу голову, смачивая ее при этом водой. Через несколько минут волосы ополаскивают теплой водой.

Если с возрастом волосы стали ломкими и тусклыми, сделайте для них такую смесь: размешайте желток с ложкой растительного масла. Намажьте волосы, укутайте голову теплым платком. Через полчаса вымойте.

Хороший эффект дает мытье волос горчицей. 2–3 чайные ложки горчицы тщательно размешать в небольшом количестве воды, чтобы не было комочков, затем долить 1 л теплой воды. Полученный раствор втереть в кожу и волосы и смыть теплой водой.

После любого вида мытья рекомендуется ополоснуть волосы: черные и каштановые – подкисленной водой (столовая ложка уксуса на 1 л воды), светлые – настоем ромашки (2 столовые ложки на 0,5 л воды), волосы любого цвета – соком одного лимона, разведенным в 2 л воды или хлебным квасом, разбавленным водой.

При чрезмерно сухих волосах желательно мыть голову желтком. 2 желтка размешать в стакане теплой воды, процедить и добавить к 1 л теплой мягкой воды. После мытья волосы тщательно прополоскать.

Вместо мыла при чрезмерной сухости волос можно мыть голову ржаным хлебом. 100–200 г хлеба измельчить, залить горячей водой (но не кипятком) и настаивать 5–6 часов в обливной посуде с крышкой. Перед употреблением в полученную кашицу добавить яйцо. Кашицу втереть в кожу и волосы. После этого

голову закрыть клеенкой, сверху завязать теплым полотенцем. Через 30–40 минут тщательно ополоснуть голову.

Сухие волосы после мытья хорошо ополаскивать хлебным квасом, разбавленным наполовину водой, или теплым пивом. Волосы становятся более жесткими и хорошо укладываются в прическу.

Если жирные волосы на второй или третий день после мытья покрываются жировой пленкой, можно применить сухое мытье: расчесать их по проборам на пряди и пересыпать тальком, мукой, крахмалом, пудрой, затем перетереть и вычесать сыпучее вещество. Волосы очищаются и делаются пышными.

Если у вас жирные волосы, то хорошо в кожу головы на 5–10 минут втереть хлебную смесь (размягченные хлебные корки), а затем волосы несколько раз тщательно прополоскать.

Для оживления волос полезно прополоскать их раствором уксуса (столовая ложка на 1 л воды). Если после мытья кожу головы стягивает, нужно намочить кусок ваты в жидком подогретом растительном масле (лучше очищенном) и слегка смазать им голову. Избыток масла снять сухой ватой.

Если вас беспокоит лишай на видном месте, потрите его несколько раз отваром гречихи (стакан крупы на 2 стакана воды) или разрезанным пополам изюмом.

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Для того чтобы правильно выбрать косметические средства, нужно определить, какая у вас кожа – нормальная, сухая, жирная или смешанная. Почистите лицо туалетным мылом, а его остатки удалите тампоном, смоченным туалетной водой. Обильно ополосните лицо водой. Через час наложите небольшие кусочки туалетной бумаги на нос, подбородок, щеки, под глаза, на среднюю и боковые части лба. Нормальная кожа оставляет легкий жирный след, сухая кожа не оставляет следа, а жирная оставляет жирный след.

Общее действие на кожу плодов и овощей, употребляемых для масок

Виноград увлажняет и смягчает кожу.

Персики разглаживают, смягчают.

Брусника и черника сужают поры и оздоровляют.

Клубника увлажняет и оздоровляет, так же, как и малина.

Смородина различных сортов сужает поры, оздоровляет кожу.

Абрикосы обладают успокаивающими свойствами.

Баклажаны и кабачки увлажняют сухую, воспаленную кожу.

Бананы увлажняют, разглаживают и смягчают.

Лимон сужает поры (в лимонный сок всегда добавляется сок другого плода, так как он действует очень сильно).

Огуречная маска оздоровляет кожу, разглаживает и отбеливает ее, сужает расширенные поры.

Морковно-яблочная маска увлажняет, разглаживает.

Помидорная маска рекомендуется при жирной коже землистого цвета.

Зеленый горошек разглаживает, освежает кожу и придает ей матовый цвет.

Мел делает кожу мягкой и эластичной.

Камфора действует освежающе.

Пчелиное молочко препятствует старению кожи.

Желтки – отличное питательное и смягчающее средство для нормальной и сухой кожи.

Овощи и фрукты стягивают поры и улучшают кровообращение.

Травы имеют освежающее и стимулирующее действие.

Белковые маски применяются для сглаживания морщин и стягивания пор.

Творожно-солевая маска оказывает смягчающее, тонизирующее действие при увядании кожи и пигментации.

Шалфей смягчает жесткую воду.

Кукурузное и оливковое масло или их смесь смягчают кожу.

Несколько советов

Жирную и сухую кожу очищают 2 раза в день – утром и вечером. Жирную кожу – кисломолочными продуктами или овсяной мукой, сухую – растительным маслом или туалетным молочком. После этого жирную кожу протирают заваркой чая, водным настоем календулы, коры дуба, шалфея, мать-и-мачехи, а сухую кожу – настоем липового цвета, льняного семени, корня алтея. 2 раза в неделю для жирной кожи рекомендуется делать очищающие маски, а для сухой – питательные и увлажняющие.

Горячий влажный компресс вызывает расширение пор, усиливает приток крови к поверхности кожи, согревает ее. Горячие компрессы очень эффективны при сухой дряблой коже с морщинами, черными точками. Салфетка смачивается горячей водой (температурой не ниже 38–42°С) и накладывается на лицо и шею на 10–15 минут.

Для жирной кожи лица делаются горячие компрессы из различных настоев или отваров: из шишек хмеля, зверобоя, тысячелистника, полевого хвоща, белокопытника, листьев и почек березы, подорожника, календулы, эвкалипта, крапивы, аира, василька. Для сухой и нормальной кожи – из боярышника, корня женьшеня, ромашки, шалфея, мяты.

Настой готовится так: 2 столовые ложки трав залить 1 л ки-

пятка и дать настояться 2 часа, а для приготовления отвара нужно взять 2 столовые ложки трав, залить холодной или горячей водой и нагреть до кипения на очень слабом огне. Готовятся отвары и настои в обливной посуде.

Лучшей водой для умывания считается дождевая или снеговая (мягкая) вода.

При частом умывании как холодной, так и горячей водой кожа лица становится дряблой и морщинистой. Лучше всего пользоваться водой комнатной температуры: она не раздражает кожу, хорошо ее очищает.

Вода оживляет, очищает и обезжиривает кожу, что позволяет сохранить ее упругость и эластичность. При сухой коже лица надо умываться водой, смягченной кипячением или добавлением молока. Жирную кожу нужно мыть водой, подкисленной ягодным или фруктовым соком. В морозный день нельзя сразу после умывания выходить на улицу.

Перед тем как пойти в баню, выпейте стакан воды: это способствует очищению пор кожи.

Перед общим мытьем (в ванне, реке, под душем) желательно смазать сухую кожу лица растительным маслом или любым имеющимся под рукой жиром: сметаной, нутряным свиным салом, несоленым сливочным маслом.

При склонности к угрям не пейте крепкого чая, алкогольных напитков, откажитесь от кофе и курения.

Хозяйственное мыло употреблять для мытья рук нежелательно, так как оно вызывает сухость кожи.

Следы слез вам поможет устранить контрастный компресс: прикладывайте попеременно к глазам на 3 минуты ватные тампоны, смоченные в теплой и в холодной воде. Повторите процедуру 6–7 раз.

Не плачьте. Ваша красота – в ваших руках!

ОГЛАВЛЕНИЕ



"AMO Ltd"

предлагает

отечественные и импортные

ХОЛОДИЛЬНИКИ, МОРОЗИЛЬНИКИ

а также:

- стиральные машины
- электрические и газовые плиты, печи СВЧ
- посудомоечные машины

Адреса магазинов:

Сабурово, Каширское ш., д. 57, корп. 5
Коньково, ул. Островитянова, д. 34, корп. 1
Алтуфьевское ш., д. 80
Очаково, ул. Наташи Ковшовой, д. 5/2

Доставка на дом
Заказ по телефону:
(095) 344-99-99

В ХОЛОДИЛЬНИКАХ И МОРОЗИЛЬНИКАХ, ПРИОБРЕТЕННЫХ В ФИРМЕ "АМО LTD", ВАШИ ОВОЩИ И ФРУКТЫ МОГУТ ХРАНИТЬСЯ ДО СЛЕДУЮЩЕГО СЕЗОНА. И ВЫ СМОЖЕТЕ МОРОЗНЫМ ЗИМНИМ ДНЕМ ОЩУТИТЬ АРОМАТНОЕ ДЫХАНИЕ ЗНОЙНОГО ЛЕТА.



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190